

Lauftraining für Anfänger/innen

Lauftraining für Anfänger/innen

Gesundheit und Wohlbefinden sind die höchsten Güter. Lassen Ihnen der moderne Lebensstil und die Alltagshektik zu wenig Zeit für Bewegung? Der langsame Dauerlauf ist ein gutes Mittel zum Stressausgleich, zur Entspannung und ein wirksamer Schutz gegen viele Krankheiten. Nach einem Warm-up laufen Sie unter fachlicher Leitung über Asphalt, durch Felder, Wiesen und kleine Waldstücke. Lauf-, Koordinations-, Mobilitäts- und Dehnübungen runden das Training ab. Ebenso erhalten Sie u.a. Tipps zu Lauftechnik, Laufstil, individueller Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe. Es wird empfohlen ein bis zwei Mal pro Woche zusätzlich zum Kurs zu üben. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Der Kurs eignet sich für Laufanfänger/innen, die das Ziel haben, einmal 30 Minuten ohne Unterbrechung laufen zu können. Für Fragen steht der Kursleiter unter der Telefonnummer: +49 (0)163 1423221 gerne zur Verfügung. ____ Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen.

Dozent/innen:	Schüler, Rolf
Veranstaltungsort:	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 06.04.2021 - Di. 22.06.2021
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	94,67 € (71,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

06.04.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
13.04.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
20.04.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
27.04.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
04.05.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
11.05.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
18.05.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
25.05.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
01.06.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
08.06.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
15.06.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
22.06.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz