

Sommerakademie - Lauftraining für Fortgeschrittene

Sommerakademie - Lauftraining für Fortgeschrittene

Gesundheit und Wohlbefinden sind die höchsten Güter. Lassen Ihnen der moderne Lebensstil und die Alltagshektik zu wenig Zeit für Bewegung? Der 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 auf Asphalt, durch Felder, Wiesen und kleine Waldstücke. Kleine Tempoeinheiten, Lauf-, Koordinations-, Kräftigungs-, Mobilitäts- Kraft- und Dehnübungen runden das Training ab. Ebenso erhalten Sie u.a. Tipps zu Lauftechnik, Laufstil, pulsgesteuertem Laufen, 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. Voraussetzung für diesen Kurs ist 30 Minuten ohne Unterbrechung laufen zu können. Ziel ist es, einmal 10km oder 60 min. ohne Unterbrechung laufen zu können. Für Fragen steht der Kursleiter unter 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. 06.07.2021 - Di. 07.09.2021
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	78,85 € (59,18 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

06.07.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
13.07.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
20.07.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
27.07.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
03.08.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
10.08.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
17.08.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
24.08.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
31.08.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz
07.09.2021	18:00 - 19:15 Uhr	Herborn-Hörsbach, Treffpunkt ehem. Vegeta Parkplatz