

Laufkurs

Zielgruppe: Quereinsteiger, sportliche Einsteiger

5 km laufen in 8 Wochen (Start: 22.Aug.)



Du bist sportlich, hast aber keinerlei Lauferfahrung? Mit uns schaffst Du es, nach nur acht Wochen Lauftraining 5 Kilometer durchzulaufen – ohne Pausen und ohne außer Puste zu kommen. Der Laufkurs führt Dich mit drei Trainingseinheiten pro Woche systematisch zum Ziel. Dabei steigst Du mit einem Wechsel aus Gehen und Laufen ein, in der ersten Woche des Trainingsplans läufst Du lediglich viermal 5 Minuten, unterbrochen von 3-minütigen Gehpausen. Im Laufe des Kurses erhöht sich sukzessive Deine Laufzeit, während die Gehpausen kürzer werden. Am Wochenende der achten Woche schaffst Du es so, 5 km ohne Gehpause zu laufen – entweder nur für Dich oder vielleicht sogar bei Deinem ersten 5-km-Lauf im Rahmen einer Laufveranstaltung. Kostenbeitrag für nicht Vereinsmitglieder 48,00 €.

1

VORAUSSETZUNG

Du schaffst es 5 Min. am Stück zu laufen!

2

ZEITBEDARF

2 gemeinsame Trainingseinheiten (Mi. + Fr.) sowie eine selbstständige am Sonntag

3

ZIEL

Am Ende unseres Kurses schaffst Du es 5 km am Stück zu laufen!



Kursinhalte

- Lauftechnik erlernen
- Ausdauer aufbauen
- Koordination
- Beweglichkeit
- Motivation



Trainingszeit u. Trainingsort

Mittwochs & freitags um 18.30 Uhr
Sportplatz am Holstheimerberg
(So. Eigentaining)



Anmeldung

per Mail:
ra-ma@t-online.de
oder unter Facebook:
[@LauftreffWolsfeld](https://www.facebook.com/LauftreffWolsfeld)