

Laufkurse ab Januar 2023

Laufkurs für Einsteiger und Wiedereinsteiger von 0 auf 40 Minuten

Du möchtest endlich richtig laufen lernen? Ohne Schnappatmung, schmerzende Beine und Frust? Du bist früher schon mal gelaufen und möchtest wieder einsteigen? Du fängst immer wieder mal an und hältst nicht durch? Du möchtest etwas für Deine Gesundheit und Ausdauer tun? Dann ist das DEIN Kurs!

Ab **10.1., 18:30 Uhr Ober- Roden**

Ab **12.1., Do. 9:30 Uhr Nieder- Roden** (Teilnahme auch mit Kinderwagen möglich)

Ab **12.1., Do. 17:30 Uhr Nieder- Roden**

Ab **14.1., Sa. 12:00 Uhr Obertshausen**

Aufbau- Laufkurs von 5 auf 10km

Du läufst bereits 5km am Stück (Tempo egal) und möchtest Dich steigern? Dein Ziel ist es, 10km am Stück zu laufen? Du möchtest Deine Ausdauer, Technik und Laufökonomie verbessern? Du läufst gerne in der Gruppe? Dann bist Du HIER richtig!

ab **13.1., Fr. 16:30 Uhr Nieder- Roden**

Fitnesslaufkurs

Du läufst gerne und möchtest gleichzeitig Deine körperliche Fitness verbessern? Muskelkräftigung, -mobilisation und Dehnung kommen bei Dir zu kurz? Du möchtest läuferspezifische Muskelgruppen kräftigen und beweglicher werden? Deinen Laufstil verbessern? Dann wirst Du HIER auf Deine Kosten kommen. Ganz egal, ob Du Einsteiger oder Fortgeschritten bist!

ab **14.1., Sa. um 8:45 Uhr in Langen**



Halbmarathon- Vorbereitungskurs

Du läufst bereits 60 Minuten am Stück und hast das Ziel, einen Halbmarathon zu laufen? Du möchtest Dich gerne unter professionell, unter Anleitung vorbereiten? Du möchtest einen individuellen Trainingsplan (auf Dein persönliches Ziel abgestimmt)? In der Gruppe trainieren und am Ende gemeinsam in Mainz den Gutenberg Halbmarathon mitlaufen (optional)? Du hast mindestens dreimal pro Woche Zeit zum Trainieren? Dann geh den nächsten Schritt und melde Dich an!

ab 14.1., Sa. 14:00 Uhr **Nieder- Roden** (12 Wochen- Kurs inklusive Trainingsplan)

Personaltraining (Laufen)

Du möchtest gerne mit dem Laufen starten, das Training in der Gruppe ist aber nicht Dein Ding oder die Zeiten passen nicht optimal? Du möchtest ein individuelles 1:1 Training? Du hast gesundheitliche Einschränkungen, die ein Gruppentraining nicht möglich machen? Oder möchtest ein bestimmtes Ziel erreichen? Du bereitest Dich auf einen Einstellungstest (z.B. Polizei oder Bundespolizei) vor und brauchst Unterstützung bei der Erreichung Deiner Ziele? Dann buche mich als Personaltrainerin!

Alle Kurse laufen 10 Wochen à 60 Minuten (außer dem Halbmarathon- Vorbereitungskurs).

Weitere Infos und Anmeldungen unter rikefuenf@t-online.de.

Oder im NOWALALA