



Laufkurs für Einsteiger & Wiedereinsteiger

Kursstart: 24.04.24, mittwochs um 10:15 Uhr in Dietzenbach
26.04.24, freitags um 19:30 Uhr in Ober- Roden
27.04.24, samstags um 9:30 Uhr in Langen
30.04.24, dienstags um 18:15 Uhr in Obertshausen

Kursdauer: 10 Trainingseinheiten à 60 Minuten

Kursinhalt:

- eine gemeinsame Trainingseinheit pro Woche
- Laufstil und Lauftenikkorrektur
- Atemtechnik
- Laufen mit Gehpausen, die im Laufe des Kurses kürzer und weniger werden
- Von 0 auf 40 Minuten in 10 Wochen

Voraussetzungen:

- Du hast min. 1x pro Woche Zeit zusätzlich zum Kurs laufen zu gehen
- Du hast Lust, deine Fitness, Ausdauer und allgemeine Leistungsfähigkeit zu verbessern, eventuell auch abzunehmen
- Es macht dir Spaß in der Gruppe zu trainieren

Kursgebühr: 119,- €

Infos und Anmeldungen unter rikefuenf@t-online.de