

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50

Kursname: Laufgruppe ‚von 0 auf 5k‘

Zielgruppe:

Das Training wird für Laufanfänger und Wiedereinsteiger angeboten, für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder des Sportvereins.

Voraussetzung:

Die Teilnehmer sollten gesund sein (Gesundheitsbogen vorab)

SpVgg Mitglieder: kostenfrei

Nichtmitglieder: 10er Kursgebühr 30€ inkl. Versicherung.

Trainingsinhalte:

Es steht vor allem die Freude an der Bewegung an der frischen Luft im Vordergrund. Zum Trainingskonzept gehören verschiedene Lafeinheiten, wie zum Beispiel das Lauf ABC, Wald-, Wiese- und Bahnläufe und Dehnübungen.

Ausrüstung: Laufschuhe, wetterfeste und sportliche Bekleidung und eine Pulsuhr zur Herzfrequenzmessung wäre von Vorteil.

Trainingsziel:

Langsames Steigern der Laufstrecke, erst mit, dann ohne Pausen. Es werden Ausdauer, Kraft und Koordination, sowie das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit geübt.

Unsere Trainingsstunden sollen Lust auf Bewegung machen und die allgemeine körperliche Fitness positiv beeinflussen.

Die Trainingszeit fällt genau auf die Trainingszeit der Kinderlaufgruppe ‚Rennmäuse‘. Das lässt sich wunderbar als Familie verbinden.

Trainingszeit:

sonntags 09:00 – 10:00 Uhr

AKTUELLE KURSTERMINE werden auf der Homepage oder im Heroldsbacher Amtsblatt bekannt gegeben und können jederzeit telefonisch beim Übungsleiter erfragt werden.

Treffpunkt:

Sportheim Heroldsbach

Übungsleiter:

Sabine Hoyler
Tel.: 09190/995528
Mobil: 0172-4690264
Email:mars.hoyler@web.de
(ÜL-C Lizenz)

Sei dabei!