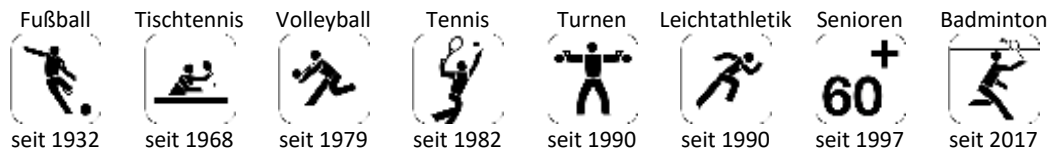


# SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50

## Die Rennmäuse starten neu!

- Zielgruppe:** Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren, die Spaß am Laufen haben, vielleicht sogar auch etwas Erfahrung aus dem Laufsport oder einer anderen Sportart mitbringen, auf jeden Fall aber motiviert und regelmäßig am Training teilnehmen möchten
- Voraussetzungen:** altersgerechte, allgemeine Grundlagenausdauer  
Fitness für ca. 10 bis 15min lockeren Dauerlauf ohne Gehpausen sportgesund (siehe Aufklärungsbogen)
- Trainingsinhalte:** lockere Dauerläufe verschiedener Art auf dem Sportplatz, auf der Laufbahn und im Wald  
Lauf-ABC  
Laufstaffeln  
Athletikübungen
- Trainingsziele:** Spaß am gemeinsamen Training  
Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten  
Fitness für die Teilnahme an Laufveranstaltungen
- Ausrüstung:** ein bis zwei Paar gute und passende Laufschuhe  
Laufbekleidung für alle Jahreszeiten
- Trainingszeit/-ort:** **jeden Donnerstag von 18.00 bis 19.00 Uhr**  
Hartplatz neben Hirtenbachhalle
- Beginn:** **fortlaufende Kurse, bitte beim Trainer nach aktuellen Terminen fragen!**  
Für Mitglieder der SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V. werden 10€ Kurspauschale erhoben. Für Nichtmitglieder ergibt sich eine Kursgebühr von 40€ (1x Schnuppern erlaubt).
- Trainer:** Andreas Klupp, Tel. 0171 3515651,  
andreas.klupp@swimbikeruncoach.de  
Trainer B Triathlon, DTU