



# JOGGING FÜR EINSTEIGER / LAUF10

**Liebe zukünftige Laufbegeisterte, bevor ihr zum 1. Mal an unserem Einsteigerprogramm teilnehmt, solltet ihr unbedingt folgende Punkte beachten:**

- > Evt. zuvor Absprache mit dem Hausarzt (besonders bei orthopädischen + Herz- Kreislauf – Erkrankungen)
- > Joggingsschuhe und atmungsaktive, frische Kleidung anziehen, evt. mehrere Schichten
- > Keine großen Mahlzeiten bis 2 Std. vor dem Lauf.
- > Sinnvoll: Wechselkleidung, Getränk

ZUM ABLAUF:

Der Kurs dauert ca. 10 Wochen

**!!! Der Kurs ist nur für Laufneulinge konzipiert und muss auch in der Teilnehmerzahl beschränkt werden. Für erfahrene Läufer/Innen bietet der Verein einen Lauftreff an!!!**

**Start: Montag, ab 31.03.25 um 8.30 Uhr**

**Mittwoch, 02.04.25 um 18.30 Uhr**

**Treffpunkt: Oberdorfener Straße – Brücke (Beginn des Radwegs)**

Dauer: ca. 60 Minuten. Bei (fast) jeder Witterung!

Die Laufintervalle werden kontinuierlich gesteigert. Nur regelmäßiges Training und selbständiges Üben bringen Erfolg.

**Kosten:** Skiclubmitglieder: 10,00.-€ Nichtmitglieder erhalten eine Kurskarte zu 30,- € , die die Versicherung beinhaltet.

**Anmeldung** ( **UNBEDINGT erforderlich !!**) bei Claudia Jell,  
Tel: 08081/ 3160

Viel Spaß und Erfolg wünscht euch  
**EUER SKICLUB DORFNER**

