



# JOGGING FÜR EINSTEIGER



[www.abendschau.de](http://www.abendschau.de)

**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)
- > Joggingschuhe 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 10 Wochen + Abschlusslauf in Dorfen am 7.6.19

Teilnahme am großen Abschlusslauf in Wolnzach möglich

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

**Montags, ab 25.3.19: 8.30 Uhr**

**Mittwochs, ab 27.3.19: 19.00 Uhr**

**Schnäppchen: Auch wer 2 x pro Woche kommt, zahlt nur 1 x Gebühr!!**

**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.-€ Nichtmitglieder erhalten eine Kurskarte zu 25,--€, die die Versicherung beinhaltet.

**Anmeldung** ( **UNBEDINGT erforderlich !! bis 18.3.19**) bei Kursleiterin Christa Hönninger, Tel: 08081/3271

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

