



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)
- > 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 ca. 10 Wochen..? Falls es coronabedingt zu Änderungen kommt, muss, bzw kann spontan reagiert werden. Sicherheit steht an erster Stelle! Derzeit kann in Gruppen mit Sicherheitsabstand trainiert werden.

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

Start: Montag, ab 28.03.22 um 8.30 Uhr

Mittwoch, 30.03.22 um 19.00 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 Kursleiterin Christa Hönninger, Tel: 08081/3271

Viel Spaß und Erfolg wünscht euch
EUER SKICLUB DORFEN

