



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 mit jeweils 2 Terminen

!!! 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 27.03.23 um 8.30 Uhr

Mittwoch, 29.03.23 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 DORFNER

