



JOGGING FÜR EINSTEIGER



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 9 Wochen incl. Abschlusslauf in Dorfener Straße am 27.05.20

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 Lauffest an!!!

Montags, ab 30.3.20: 8.30 Uhr

Mittwochs, ab 1.4.20: 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 30,-€, die die Versicherung beinhaltet.

Anmeldung (**UNBEDINGT erforderlich !! bis 15.3.20**) bei Kursleiterin Christa Hönninger, Tel: 08081/3271

Viel Spaß und Erfolg wünscht euch
EUER SKICLUB DORFENER STRASSE

