

Überwinde dein „Inneren Schweinehund“



Laufeinsteigerkurs 2021

Start: **Dienstag, 24. August 2021 um 18:30 Uhr**

(Dauer: 8 Wochen, 3x wöchentlich Di. Do. Sa.)

Ort: **Sepp-Herberger-Stadion, St. Arnold**

Leitung: **Karl-Heinz Rücker**

Team: **Monika Möllers, Günter Volkmer, Claus-Dieter Ellerbrock**

Ziel: **30 Minuten laufen ohne zu schnaufen!**

Theoretische Kursinhalte:

- Trainingssteuerung, Trainingspuls, Regeneration, Superkompensation,
- Positive Veränderungen des Körpers durch Ausdauersport
- Gesundheitliche Aspekte des Ausdauersports
- Laufbekleidung und Lafschuhe
- Fitness-Check....(ggf. in Kooperation mit deinem Hausarzt)
- Vermeidung von Sportverletzungen

Praktische Kursinhalte:

- Warm-up, Cool-down
- Mobilisieren der Gelenke, Sehnen, Bänder, Muskeln
- Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit
- Laufstil, Laufanalyse, Lauf ABC
- Dehnübungen nach dem Lauftraining
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen



Kosten: **20 Euro** für TuS-Mitglieder / **25 Euro** für Nicht-TuS-Mitglieder

Anmeldung: Karl-Heinz Rücker Tel.: **05973 1308** Mail: kh.ruecker@t-online.de
Monika Möllers Tel.: **05973 96141** Mail: moellers24@web.de

Gesundheit braucht Bewegung!... Halt dich fit...lauf doch mit!