



Lußhardtläufer Hambrücken

Einsteigerkurs Laufen

ab 08.05.2018



" Wer sich bewegt, hat schon gewonnen!"

Unter diesem Motto bieten wir „Lußhardtläufer Hambrücken“ auch in diesem Jahr wieder einen Einsteigerkurs Laufen an.

Du hast vielleicht noch nie oder seit langem keinen Sport mehr getrieben? Aber jetzt möchtest Du etwas für Deine Gesundheit und Fitness tun und kannst Dir vorstellen, mit regelmäßigem Joggen anzufangen?

Dann bist Du im Einsteigerkurs genau richtig - Du bist nicht allein und läufst gemeinsam mit anderen.

Wir vermitteln Dir unter fachlicher Anleitung den Spaß am Laufen und zeigen Wege zu einer besseren Fitness auf. Laufen bringt Deinen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, kräftigt die Muskulatur und Du fühlst sich rundum wohl und fit.

Wir können Dir dazu Folgendes anbieten:

- Einsteiger- bzw. Wiedereinsteigerlaufkurs für Erwachsene ab 18 Jahre. Voraussetzung ist die gesundheitliche Unbedenklichkeit. Wer längere Zeit keinen Sport getrieben hat, dem empfehlen wir einen Check-up beim Arzt.
- Kursziele:
 - Spaß und Freude am Laufen (neu) entdecken
 - Nach dem Start mit Intervallläufen (Gehen und Laufen im Wechsel) und durch die kontrollierte Steigerung des Laufpensums entsprechend Deines Leistungsvermögens solltest Du nach 10 Wochen Lauftraining in der Lage sein, 60 Minuten ohne Unterbrechung laufen zu können.
 - Motivation durch die Gruppe annehmen und verinnerlichen
 - Lauftechnik lernen, erleben und anwenden
 - Ausdauer mit jedem Schritt mehr aufbauen
 - Koordination, Kraft und Beweglichkeit schulen
- Kursinhalte:
 - Lauf-ABC
 - Lauftechnikschulung
 - Koordinations-, Kräftigungs- und Dehnübungen zur Stärkung von Muskeln, Sehnen und Gelenken unter Einbeziehung des Lußhardt-Generationenparks
- Kursablauf:
 - Infoabend am 27.04.2018 im Vereinsheim des HCC Hambrücken („Dreschhalle“, Heuweg) ab 19.00 Uhr mit Referenten/-innen zu den Themen
 - Gesundheit → Frau Dr. von Borstel (Allgemeinmedizinerin)
 - Ernährung → Naturheilpraktikerin Isabella Namyslo
 - Infos zum Ablauf des Laufkurses → Sabine Göckel
 - Beginn des Kurses am 08.05.2018, 17.30 Uhr an der Grillhütte Hambrücken
 - 10 Wochen à 2 Einheiten (jeweils eine Stunde) unter fachkundiger Anleitung unserer Betreuerin Sabine Göckel (Trainerin C in Ausbildung)
 - Kurszeiten: dienstags 17.30 Uhr – 18.30 Uhr und freitags 18.30 Uhr – 19.30 Uhr mit Treffpunkt an der Grillhütte



Lußhardtläufer Hambrücken

Einsteigerkurs Laufen

ab 08.05.2018



- alle Inhalte bauen aufeinander auf, jede Laufeinheit beginnt mit einem Aufwärmprogramm und endet mit ca. 10 Minuten Cool Down
- zwei Schnupperstunden gratis, dann verbindliche Anmeldung mit Teilnahmegebühr 30,- €
- geselliges Beisammensein mit Grillen zum Abschluss des Kurses
- kostenloser Start beim 13. Hambrücker Lußhardtlauf am 12.08.2018

Tue etwas für Deine Gesundheit und melde Dich jetzt an!

Voranmeldung (erwünscht) und weitere Auskünfte bei

Sabine Göckel (07255-900 460) oder

Peter Knetsch (0176-21566727) bzw.

E-Mail: einsteigerkurs@lusshardtlauf.de