

# Laufen „von 0 auf 30“

## 12 Wochen Programm für Einsteiger

Zeitraum: 15. Januar bis 07. April 2023

Ziel: **Vom Einstieg zum lockeren Dauerlauf**

Als Teilnehmer dieses Kurses solltest du dir 3 x pro Woche Zeit nehmen können, um dein Lauftraining zu absolvieren.

Gemeinsame Trainingseinheiten:

So 15. Januar,	9 – 12 Uhr	Auftakt & 1. Training
Sa 04. Februar,	9 – 11 Uhr	Theorie & 2. Training
Sa 25. Februar,	9 – 11 Uhr	Theorie & 3. Training
Sa 18. März,	9 – 11 Uhr	Theorie & 4. Training



Du hast schon versucht joggen zu gehen, kommst aber nicht richtig rein, die Motivation lässt schnell wieder nach und / oder dein Körper spielt nicht mit? Dann ist dieser Kurs für den Start genau richtig für dich.

Als Teilnehmer an diesem Programm erfährst du die wichtigsten Grundlagen, um gesund und locker zum Dauerlauf zu kommen. Wir finden dein Tempo, mit dem du entspannt Laufen kannst. Im Kurspreis sind enthalten:

- ✓ Dein persönlicher Trainingsplan über 12 Wochen
- ✓ Vier gemeinsame Trainingseinheiten im Stadion
- ✓ Wöchentliche telefonische Beratungen
- ✓ Laufwissenschaft einfach erklärt: Lauftechnik, Training und gesunde Ernährung



Kursgröße: 6 bis 10 Teilnehmer

Ort: Von-Waldthausen-Stadion TSV Norf, 41469 Neuss

Anmeldung: Tina Funke, [info@tinafunke.com](mailto:info@tinafunke.com)

Kosten: 240 Euro (TSV Norf Mitglieder 216 Euro)

WhatsApp: 01522 - 367 37 67

In Kooperation mit dem

