

Laufen von 0 auf 30

12 Wochen Programm für Einsteiger

Zeitraum: 12 Wochen Trainingsbegleitung vom 15.01. bis 08.04.2022

Ziel: **Vom Laufeinsteiger zum lockeren 30 min Dauerlauf**

Gemeinsames Training (jeweils samstags):

- 15. Januar, 9 – 12 Uhr Auftaktveranstaltung
- 05. Februar, 9 – 11 Uhr Training mit Austausch
- 05. März, 9 – 11 Uhr Training mit Austausch
- 26. März, 9 – 11 Uhr Training mit Austausch



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. Mit den regelmäßigen gemeinsamen Trainingseinheiten, deinem persönlichen Trainingsplan und individueller Beratung bist du rund um betreut. Wir beschäftigen uns neben dem Laufen auch mit den Themen Kraft, Mobilität und einer gesunden Ernährung.

Ort: Von-Waldhausen-Stadion TSV Norf, 41469 Norf
Anmeldung: Tina Funke, info@tinafunke.com
Kosten: 240 Euro (TSV Norf Mitglieder 214 Euro)
Kontakt: + 49 1522 367 37 67 (WhatsApp + Signal)