



Faszination Laufen „Gemeinsam statt einsam“

Treffpunkt Feuerwehrhaus Weidenstetten

1 Termin Theorie:

Donnerstag, 17.06.2021 von 18.30—20.00 Uhr

5 Termine Praxis:

sonntags, ab 20.06.2021 von 10.00—11.00 Uhr

***Kosten:* 24,00 €**

21SWI005

Leichtathletiktrainer Uwe Florian

Gerade in Coronazeiten gehen viele Leute zum Joggen und das ist gut so. Besser ist es, wenn man über die grundlegenden Dinge beim Ausdauerlauf Bescheid weiß, wie: richtige Laufschuhe/-bekleidung, Trainingsaufbau abgestimmt auf mein Ziel, verschiedene Trainingsanreize, Lauftechnik, sowie Kraft- und Dehnungsübungen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Hobbyläufer, die ihr Leistungsvermögen verbessern wollen. In einer überschaubaren Gruppe soll das notwendige Grundwissen vermittelt und gemeinsam mit Spaß die Fitness verbessert werden.

Der Schwerpunkt liegt auf der Laufpraxis, ergänzt um einen theoretischen Unterbau. Der Kurs startet abhängig vom Informationsbedarf mit einem Theorieabend (Donnerstag). Im direkten Anschluss sind fünf Praxistermine an den Sonntagen von 10.00 bis ca. 11.00 Uhr vorgesehen. Der Treffpunkt für das Lauftraining wird am Theorieabend bekannt gegeben.



**Volkshochschule
vhs Weidenstetten**

Anmeldung /Info:
Telefon: 07340 9640-0
und 0731 185-1242
oder www.vhsg.de