

Laufschuhe anziehen

So lautet das Motto der Kurse, die von der Leichtathletikabteilung als Vorbereitung für regionale Laufevents für Laufinteressierte jeden Alters (und die, die es noch werden wollen) angeboten werden.

Innerhalb von 6 Wochen werden die Teilnehmer zielgerichtet auf den angestrebten Lauf (z. B. Rurbrückenvolkslauf im Herbst oder Titzer Straßenlauf) vorbereitet. Eine Trainingseinheit dauert ca. 90 Min und beinhaltet verschiedene Aspekte, die die Fitness steigern. Neben allgemeinem Lauftraining werden auch Lauf-ABC, funktionelle Gymnastik sowie spezielle laufspezifische Kräftigungsübungen unter Anleitung der Laufexperten der Leichtathletikabteilung angeboten. Ziel ist es, auch Laufanfängern den Spaß an Bewegung und eine Vorstellung von effizientem Training zu vermitteln. Kommen Sie einfach vorbei und holen sich wertvolle Tipps und neueste Erkenntnisse zum Thema „Gesundes Laufen“!

„Laufschuhe anziehen“ heißt es dann bald wieder. Der genaue Termin wird rechtzeitig hier und in der Presse bekannt gegeben. Den Abschluss eines jeden Kurses bildet die Teilnahme am jeweiligen Laufevent. Dort besteht in der Regel die Möglichkeit, verschiedene Laufstrecken zu absolvieren.

Der Kostenbeitrag für dieses Angebot beträgt 45 € (für Pol.-TuS Mitglieder 22,50 €). Dieser beinhaltet die Teilnahme an 6 Trainingseinheiten, Startgebühr für den jeweiligen Lauf sowie ein Teilnehmer-T-Shirt. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich, die Teilnehmeranzahl ist allerdings beschränkt. Daher ist auf den jeweiligen Anmeldeschluss zu achten.

Interessierte können sich jederzeit bei Sibille Habbinga info@pol-tuslinnich.de oder Tel.: 02462-6095624) melden, um weitere Informationen zu erhalten.