

RUNFORFUN

Das Marathon- & Halbmarathon-Training für Einsteiger!

Marathon laufen wird vielfach primär mit Schinderei, Disziplin und Entbehrungen verbunden, statt mit Spaß und Freude an der Bewegung!

In diesem Kurs werden Sie lernen, dass es auch anders geht:

Mit Genuss, mit Freude - locker und entspannt!

Im Vordergrund stehen die Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit und Ausdauer, sowie die Freude an der Bewegung, so dass der erste Marathon oder HM-Lauf nach 12 Wochen Training zu einem schönen Erlebnis mit einer positiven Erfahrung wird.

Den Teilnehmern wird ein individuelles Trainingskonzept an die Hand gegeben, mit dem langfristige, gesundheitsorientierte Ziele sinnvoll und realistisch definiert und erreicht werden können.

Kursinhalte:

- Einstufungs-Belastungstest
- Klärung der individuellen Ziele und Wünsche
- Ermittlung individueller Tempo- und Herzfrequenzvorgaben für das Training
- Erstellung individueller und passender Trainingspläne
- Basis-Lauftechnik für entspanntes Laufen
- Zusatzübungen zur Vermeidung einseitiger Belastungen (Lauf ABC, Dehnen & Kräftigung)
- gemeinsame lange Trainingsläufe am Sonntag

Ziel: Gemeinsamer Marathon oder Halbmarathon nach 12-wöchigem Training

von Februar bis Mai 2018 mit Abschluß-MT/HMT z.B. in Regensburg

Teilnehmer und Voraussetzungen:

- insgesamt max 15 Teilnehmer
- für das Halbmarathon-Training sollten die TN 1 Std. bereits kontinuierlich u. problemlos laufen können.
- für das Marathon-Training sollten die TN ca 2 Std. bereits kontinuierlich u. problemlos laufen können.

Kosten: 95,00 Euro

Infoveranstaltung:

7. Februar 2018 um 20:00

91077 Neunkirchen am Brand

Veranstaltungsort wird noch festgelegt

Kurs-Termine und Start ab 14. Februar 2017 - 12 x Mittwochs jeweils 18:00- ca 19:00/19:30

Neunkirchen am Brand

Deerlijker Platz (Grundschule)