

Jubiläumskurs " Fit in den Frühling" 2018

Auch 2018 startet der Ausdauersportverein Trisport Erding wieder einen Laufeinsteigerkurs. Dieses Jahr ist es sogar die 10. Auflage. Rechtzeitig zum Frühlingsbeginn beginnt der dreimonatige Kurs für Laufeinsteiger, der gezielt an das Laufen herangeführt.

In unterschiedlichen Gruppen - beginnend mit ganz langsam, abwechselnd laufen und gehen – steigern die Kursteilnehmer systematisch ihre Ausdauerleistung.

Mit Spaß und ohne Leistungszwang werden die Teilnehmer an das Ziel: 60 Minuten laufen ohne Pause, egal in welchem Tempo, herangeführt.

Das Kursprogramm beinhaltet eine individuelle Betreuung der Sportler durch geschulte Trainer und Gruppenleiter, pulsorientiertes Training in leistungsbezogenen Gruppen, sodass eine Überforderung verhindert wird. Im Mittelpunkt des Lauftrainings steht die Steigerung der Laufausdauer, Dehn – und Kräftigungsübungen runden das Programm ab. Dafür werden alle, die durchhalten, mit dem Laufabzeichen des DLV belohnt.

Der Kurs beginnt nach den Osterferien mit einer Informationsveranstaltung in der Mittelschule Altenerding, mit anschließender Einteilung der Laufgruppen (Sportkleidung und Laufschuhe).

Nach dem Auftaktermin treffen sich die Teilnehmer dann jeden Montagabend (Ausnahme Feiertag) um 19 Uhr zum gemeinsamen Training am Sepp-Brenninger Stadion.

Achtung - Achtung - Achtung - Achtung - Achtung - Achtung!!!

Bedingt durch die umfangreichen Umbaumaßnahmen im Stadtpark treffen sich die Teilnehmer am Haupteingang der Semptsporthalle, Pretzener Weg 20, 85435 Erding.

Nach dem Feiertag (Pfingstmontag, 21. Mai), findet das Training/ Laufabzeichen am Dienstag 22. Mai statt. Über dieses gemeinsame Training hinaus sollten die Teilnehmer Zeit für zwei zusätzliche Trainingsläufe je Woche mitbringen.

Der Unkostenbeitrag für den Kurs beträgt 40 Euro.

Interessenten über dem 35. Lebensjahr sowie Personen, die länger keinen Sport mehr betrieben haben oder Risikofaktoren wie Übergewicht aufweisen, wird vor dem Laufkurs eine Gesundheits-Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt empfohlen. Um gut und sicher laufen zu können, muss jeder wissen, ob er gesund und belastbar ist – ob beispielsweise Knieprobleme drohen oder ein versteckter Herzfehler vorliegt. Jeder Teilnehmer/-in sollte den Gesundheits- Check ausfüllen, mit dem jeder selbst einschätzen kann, ob es gegen ein Lauftraining aus medizinischer Sicht Bedenken gibt.

Zudem bietet der Verein ein interessantes Zusatzangebot.

Im Anschluss an den Kurs können die Teilnehmer ein dreimonatiges kostenloses Aufbautraining absolvieren. Ziel ist es, beim Stadtlauf Erding ende September, zehn Kilometer zu laufen.

Der Fragebogen zum Gesundheits- Check, das Anmeldeformular für den Laufkurs und weitere Informationen finden sich auf der Website: www.trisport-erding.de !

Auskunft erteilt Kursleiter Thomas Tausch telefonisch unter der Nummer 08122/86157 oder per e-Mail unter tt@trisport-erding.de