

Informationsblatt Trainingsangebot

Stand: 24/02/2018



Training: **„Fit in den Sommer“
12-Wochen-Kurs für Laufeinsteiger; Gebühr 40€;
Anmeldung erforderlich**

Wochentag: Montag

Trainingsort: Sepp-Brenninger-Stadion/ Vorplatz

Uhrzeit: Beginn: 19:00 Uhr Ende: 20:00 Uhr

Zeitraum: Beginn: 09. April 2018 Ende: 25. Juni 2018

Leitung: Name: Thomas Tausch
eMail: tt@trisport-erding.de
Tel : 08122/86157

Zielgruppenorientierung:
 Einsteiger/Erwachsene

Allgemeine Trainingsinhalte:

- Ausdauertraining in Gruppen mit unterschiedlichem Lauftempo
- Steigerung der Laufdauer
- Dehn- und Kräftigungsübungen
- Laufschule
- Fahrtspiel

Termine:

- Informationsveranstaltung (Ziele, Organisation):
Samstag, 7. April, 14 Uhr, Mittelschule Altenerding; anschließend
Lauf und Gruppeneinteilung (Laufkleidung!); Ende gegen 15:30 Uhr
- Training jeden Montag, Beginn 9. April, 19 bis 20 Uhr,
am Sepp-Brenninger-Stadion
- Training nach Pfingstmontag am Dienstag (22. Mai)
- 1. Laufabzeichen (30 min) am 28. Mai (Nachholtermin 04. Juni)
- 2. Laufabzeichen (60 min) am 25. Juni (Nachholtermin 2. Juli)
- Kursende 25. Juni

Erforderliches Equipment:

- Laufschuhe
- Funktionelle Laufkleidung

Jeder Teilnehmer ist während des Trainings versichert.