

# Informationsblatt Trainingsangebot

Stand: 03/02/2019



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

Wochentag: Montag

Trainingsort: Haupteingang der Sempsporthalle, Pretzener Weg 26

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

Zeitraum: Beginn: 01. April 2019 Ende: 17. Juni 2019

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

Zielgruppenorientierung:  
 Einsteiger/Wiedereinsteiger/Erwachsene

## Allgemeine Trainingsinhalte:

- Ausdauertraining in Gruppen mit unterschiedlichem Lauftempo
- Steigerung der Laufausdauer
- Dehn- und Kräftigungsübungen
- Laufschiule
- Fahrtspiel

## Termine:

- Informationsveranstaltung (Ziele, Organisation):  
Samstag, 30. März, 13 Uhr, Mittelschule Altenerding;  
anschließend Lauf und Gruppeneinteilung (Laufkleidung!);  
Ende gegen 14:30 Uhr
- Training jeden Montag, Beginn 1. April, 19 bis 20 Uhr,  
an der Sempsporthalle/ Haupteingang
- Training nach Ostermontag, am Dienstag (23. April)
- Training nach Pfingstmontag, am Dienstag (11. Juni)
- 1. Laufabzeichen (30 min) am 20. Mai (Nachholtermin 27. Mai)
- 2. Laufabzeichen (60 min) am 17. Juni (Nachholtermin 1. Juli)
- Kursende 24. Juni (Abschlußessen!)

## Erforderliches Equipment:

- Laufschuhe
- Funktionelle Laufkleidung

**Jeder Teilnehmer ist während des Trainings versichert.**