

Lauftraining 2021

Auch wenn Corona uns monatelang eingeschränkt hat, wir legen das Laufprogramm auch in 2021 wieder auf. Egal auf welchem Leistungsniveau ihr steht – Jeder ist willkommen. Dank eines individuell abgestimmten Trainingsplans unserer ausgebildeten Trainerin Tina bleiben alle innerhalb ihrer Belastungsgrenze, diese verschiebt sich im Laufe des Kurses erheblich!

Das Training ist weit mehr als ein gemeinsames Joggen.

- Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm verbessert die Lauftechnik
- Die Motorik wird durch gezielte Übungen geschult
- Das Lauf-ABC sorgt für geschmeidige Bewegungsabläufe und bietet Raum für spaßige Anmerkungen
- Der Fun-Faktor steht ganz weit oben auf der Agenda. Es wird viel gelacht 😊

Wir treffen uns in lockerer Kleidung mit Sportschuhen donnerstags um 17.30 Uhr im Stadtpark am Eingang der Jahnkampfbahn (Linnering 3, 22299 Hamburg). Zum Warm Up laufen wir – **jeder in seinem eigenen Tempo** - zu einem zuvor festgelegten Ziel (variable Streckenführung) im Stadtpark. Dort gibt es dann ein abwechslungsreiches Übungsprogramm für das Herz-Kreislauf-System, Balance Übungen, kleinen Lafeinheiten etc. bevor es dann wieder locker zurück zum Start geht. Die Einheiten dauern ca. 90 Minuten.

Das Training richtet sich sowohl an weniger erfahrene, als auch an erfahrene Läufer, es können also auch diejenigen mitmachen, die wenig Lauferfahrung haben.

Interessiert daran dabei zu sein? Dann schnell und formlos beim Sportverein Rot-Gelb Hamburg e. V. melden!!!

Kontakt: Geschäftsstelle SV Rot-Gelb Hamburg - Larissa Trepte –
E-Mail geschaeftsstelle@svrg.de

Dauer: insgesamt **18 Termine***, **donnerstags 17.30 – 19.00 Uhr**
Beginn: **05.08.21**
Ende: **16.12.21**

Kosten: Für Mitglieder des SVRG Sparte Leichtathletik: 65,- Euro
Für Mitglieder des SVRG: 75,- Euro
Für Nichtmitglieder: 95,- Euro

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder ist zahlbar vor Beginn des Kurses, die Zahlungsdaten werden mit der Anmeldebestätigung übermittelt. Die Kursgebühr für Mitglieder des SVRG wird zum Kursbeginn abgebucht, eine Bestätigung der Höhe erfolgt mit der Anmeldebestätigung.

Anmeldeschluss ist Freitag, 30.07.2021!!!

*wöchentlich jeden Donnerstag außer am 07.10.21 und 14.10.21