

Lauftraining 2023

Es ist endlich soweit – das beliebte weil gute Lauf-/Ausdauertraining geht in 2023 in die nächste Runde. Dank aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten innerhalb eines abgestimmten Trainingsplans unserer ausgebildeten Trainerin Tina wird die individuelle Belastungs- / Leistungsgrenze im Laufe des Kurses deutlich nach oben erweitert!

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
- der Fun-Faktor kommt ebenfalls nicht zu kurz ☺

Wir treffen uns in witterungsgerechter Sportkleidung und geeigneten Turnschuhen donnerstags um 17.55 Uhr im Stadtpark Saarlandstrasse Ecke Alte Wöhr. Zum Warm Up laufen wir – jeder in seinem eigenen Tempo - zu einem zuvor festgelegten Ziel (variable Streckenführung) im Stadtpark, gefolgt von einem abwechslungsreichen Übungsprogramm für das Herz-Kreislauf-System, mit Balance- und Konditionseinheiten sowie Laufübungen, bevor es wieder zurück zum Ausgangspunkt geht. Die Einheiten dauern ca. 90 Minuten.

Das Training richtet sich an Läufer*Innen jeglicher Erfahrung, also von der/dem Einsteiger*In bis zur/zum ambitionierten Läufer*In ist Jede/r sowohl herzlich willkommen als auch gut aufgehoben, um ihr/sein Potenzial zu erfahren sowie gesung und fit zu bleiben.

Wenn wir Dein Interesse geweckt haben, dann melde Dich schnell und formlos beim Sportverein Rot- Gelb Hamburg e. V. an!!!

Kontakt: Holger Hoppe, Spartenleiter Leichtathletik
E-Mail Leichtathletik@svrg.de

Dauer: 34 Termine*, donnerstags 17.55 – 19.25 Uhr
Beginn: 23.03.2023
Ende: 07.12.2023

Kosten: Für Mitglieder des SVRG Sparte Leichtathletik: 159,- Euro
Für Mitglieder des SVRG: 179,- Euro
Für Nichtmitglieder: 199,- Euro

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder ist zahlbar vor Beginn des Kurses durch Überweisung zugunsten Sportverein Rot-Gelb Hamburg von 1926 e.V.

Die Kursgebühr für Mitglieder des SVRG wird zum Kursbeginn abgebucht, eine Ankündigung über den Betrag erfolgt mit der Anmeldebestätigung.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, 16.03.2023!!!

*i. d. R. nicht in den Hamburger Schulferien – wird aber rechtzeitig bekannt gegeben