

## Lauftraining 2023

Ihr könnt noch einsteigen!

Das beliebte weil gute Lauf-/Ausdauertraining geht auch im Sommer weiter!

Einige von Euch machen bereits mit und profitieren somit schon von den positiven Begleiterscheinungen eines durchdachten Trainings; als da wären Gewichtsreduktion, gesündere Körperhaltung, verbessertes Gefühl für die eigene Leistungsfähigkeit, gute Laune bereits während des Trainings 😊, gesteigerte Beweglichkeit uswuf.

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 😊

Wenn Du also bei unserem ersten Aufruf noch gezögert hattest und eigentlich doch mitmachen wolltest, dann hast Du JETZT die Gelegenheit, noch einzusteigen, denn für gesunde Bewegung ist es NIE zu spät!

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](mailto:Leichtathletik@svrg.de)

**Dauer:** 21 Termine\*, donnerstags 17.55 – 19.25 Uhr

Beginn: 29.06.2023

Ende: 07.12.2023

**Kosten:** Für Mitglieder des SVRG Sparte Leichtathletik: 109,- Euro

Für Mitglieder des SVRG: 119,- Euro

Für Nichtmitglieder: 129,- 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.

Also zeigt Eurem inneren Schweinehund die Zähne



und nehmt die Beine in die Hand...

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