

## Lauftraining 2024

Das beliebte, weil gute Lauf-/Ausdauertraining startet in ein neues Jahr und lädt Euch ein, Wiederholungstäter zu werden – meldet Euch an! 🍷

Dank aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten unserer ausgebildeten Trainerin Tina wird die individuelle Belastungs- / Leistungsgrenze im Laufe des Kurses deutlich nach oben verschoben! Die jeweiligen Einheiten sind gut vorbereitet und sehr abwechslungsreich und können auch individuell angepasst werden. Zentrale Bestandteile sind das Lauf-ABC sowie Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Balance- und Konditionseinheiten, bei denen jedoch niemand über- oder unterfordert wird. Am Ende eines durchdachten Trainings steht das gute Gefühl, etwas Gutes für sich getan zu haben, neben vielen weiteren positiven Begleiterscheinungen, die manchmal sofort, manchmal erst nach mehreren Trainingseinheiten spürbar sind.

- Das abwechslungsreiche Trainingsprogramm verbessert die Lauftechnik
- Die Motorik wird durch gezielte Übungen geschult
- Das Lauf-ABC sorgt für geschmeidige Bewegungsabläufe und
- der Spaß-Faktor kommt ebenfalls nicht zu kurz 😊

Wir treffen uns in witterungsgerechter Sportkleidung und geeigneten Turnschuhen im Stadtpark, Saarlandstraße Ecke Alte Wöhr, von wo es in den Stadtpark geht und am Ende des Trainings wieder zurück zum Ausgangspunkt. Die Einheiten dauern ca. 90 Minuten.

**Neugierig geworden? Dann werde Erst- oder Wiederholungstäter und melde Dich gleich formlos beim Sportverein Rot-Gelb Hamburg e. V. an oder sprich mich gerne an!!!**

**Kontakt:** Holger Hoppe, Spartenleiter Leichtathletik

E-Mail [Leichtathletik@svrg.de](mailto:Leichtathletik@svrg.de)

**Dauer:** 28 Termine\*, donnerstags 17.55 – 19.25 Uhr

Beginn: 07.03.2024

Ende: 26.09.2024



**Kosten:** Für Mitglieder des SVRG Sparte Leichtathletik: 130,- Euro  
Für Mitglieder des SVRG: 150,- Euro  
Für Nichtmitglieder: 170,- 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 'raus aus dem Sofa resp. Bürostuhl und  
auf zum Lauftraining 🏃

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