



Laufkurs

Zehnwöchiger Kurs für mehr Leichtigkeit, Abwechslung und Spaß beim Laufen

Laufen macht Dir nicht so richtig Spaß, Du bekommst oft nicht genug Luft und es wird auch nicht leichter obwohl Du schon ein bisschen Übung hast? Dann bist Du hier richtig!

VORAUSSETZUNG

- 20-25 min kannst Du in lockerem Tempo joggen

ABLAUF

- Warm-up
- Gemeinsame Laufeinheit plus abwechselnde Zusatzinhalte
- Cool-down
- Outdoor-Kurs, findet bei jedem Wetter statt

INHALTE

- Lauftechnikübungen für einen besseren Laufstil
- Praktisches Kennenlernen verschiedener Trainingsmethoden
- Abwechslungsreiche Zusatzinhalte in jeder Stunde
- Tipps rund um den Laufsport und gegen den inneren Schweinehund

KURS

- Zehn Termine montags 9:00 -10:00 Uhr am 21. und 28. September, 5., 12. und 19., Oktober, 2., 9., 16., 23. und 30. November
- Teilnahmegebühr: 99,00 Euro, Ermäßigung für Mitglieder des TV Isny
- Treffpunkt: Rotmoos-Sporthalle Isny
- Anmeldung beim TV Isny unter Tel.-Nr. 07562 4684 oder E-Mail an: tv-isny@t-online.de

TRAINERIN

- Vera Gloger, Ausdauersportlerin seit über 20 Jahren
- Systemische Business Trainerin und Moderatorin, Betriebliche Gesundheitskoordinatorin
- Yoga Lehrerin RYT 200 Std.
- Website: sportler-yoga.de



in Zusammenarbeit mit dem