



FC Puchheim e.V.

Leichtathletik



Info Winter-Laufkurs „Laufen entdecken“

- Zielgruppe:** Laufeinsteiger, Gelegenheitsläufer, Freizeitläufer, Quereinsteiger, Wiedereinsteiger, erfahrene Läufer
(ggfls. gesundheitl. Eignung ärztlich prüfen lassen)
- Bitte teilt uns Eure Lauferfahrung auf dem Fragebogen mit, damit wir eine erste einschätzung Eurer Leistungsfähigkeit erhalten.
- Inhalte:** Abwechslung ins Training bringen, Lauftechnik, Grundlagenausdauer verbessern, Laufökonomie verbessern, Lauffitness verbessern, Laufumfang verlängern,
- Termine:** **Info-Abend 09. Januar 2019 19:00 Uhr**
12 x gemeinsames Training: 16. Januar bis 10. April 2019, mittwochs 19:00 Uhr (bis ca. 20:30 Uhr)
zusätzlich individuell 2-3 Trainingseinheiten nach Trainingsplan über die Woche verteilt
- Kosten:** Mitglieder 36,--€, Nichtmitglieder 72,--€ für 12 Kursabende
- Trainer:** Anett Zerulla und Sebastian Richter
- Treffpunkt:** vor der Vereinsgaststätte des FC Puchheim „Takis Taverne“, Bürgermeister-Ertl-Str. 7a
Umkleiden/Duschen im Sportzentrum können benutzt werden
- Laufstrecken:** abhängig von den Wetterverhältnissen im Gelände am Sportzentrum Puchheim oder auf der Laufbahn
- Ausrüstung:** bei jedem Wetter draußen: wind/regendicht, Schichtkleidung, Getränk (evtl. warm)
- Offene Fragen?** Ansprechpartnerin: Anett Zerulla, 089-92581784