



Lauf- & Walking-Treff



X-Berg

„Lauf-Kurs“

für Anfänger & Wiedereinsteiger

ab 20.05.2011, freitags um 17:30 Uhr

8 Übungseinheiten à 90 Minuten:

Unser Laufeinsteigerkurs „Laufen Lernen“ richtet sich an alle die unter qualifizierter Anleitung ein paar überflüssige Pfunde gegen den Spaß am lockeren Laufen eintauschen wollen.

Gebühr:

einmalig 70,- €

Kursleitung:

Sportlehrerin Claudia Becker

Treffpunkt:

TiB-Sportplatz, Columbiadamm 111
neben Hasenheide gegenüber Tempelhofer Feld

Anmeldung /Info:

bei Claudia Becker

Telefon: 030/ 28037973, 0179/ 6662085

E-Mail: Leichtathletik@berlinerturnerschaft.de

Internet: www.bt-la.de





Kursinhalte:

Unser Laufeinsteiger-Kurs „Laufen Lernen“ ist für alle, die ein paar überflüssige Pfunde gegen den Spaß am lockeren Laufen eintauschen wollen. Unter qualifizierter Anleitung fällt der Einstieg leicht. Auf unserem gemeinsamen Weg zu mehr Gesundheit und erhöhtem Wohlbefinden wird der Laufumfang kontinuierlich gesteigert. Dehnung, Kräftigung, und Entspannung stehen neben Spaß beim gemeinsamen Üben in der Gruppe mit auf dem Programm.

Beim letzten Termin kann jeder einen kleinen Leistungsnachweis in Form eines Laufabzeichens über 15 oder 30 Minuten Laufen erwerben.

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde sowie eine Anstecknadel oder Stoffabzeichen und einen DLV-Lauf-Ausweis.

Nach acht Wochen Lauftraining können Sie damit rechnen, dass Sie hoch motiviert sind und sich auch schon körperlich fit fühlen. Um diese Fitness zu erhalten und weiter auszubauen, empfehlen wir dringend weiter zu trainieren.

Unsere Lauf- und Walking-Treffs sind ein gesundheitsförderndes Ausdauerprogramm für Jedermann und bieten dazu die Möglichkeit, unter Gleichgesinnten und mit Hilfe von Fachkräften zu trainieren.

Teilnehmer:

6 bis 12 Personen pro Kurs, ab 14 Jahren

Kursgebühren:

Sind vor Kursbeginn per Überweisung zu entrichten.

Gesundheitliche Einschränkungen:

Bitte erkundigen Sie sich vor Antritt des Kurses bei Ihrem behandelnden Arzt.

Außerdem möchten wir sie bitten, gesundheitliche Einschränkungen im Vorfeld mit der Kursleitung zu besprechen.

Wetter:

Die Kurse finden bei jedem Wetter statt. In Ausnahmefällen (Gewitter, Unwetter u.ä.) entscheidet der Übungsleiter vor Ort. Für den Ausfall einer Unterrichtseinheit bieten wir selbstverständlich einen Ersatztermin.

Versicherung:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung. Für ausreichende Versicherung, hat der Teilnehmer selbst zu sorgen.