



# Laufkurs

## Einsteiger / Wiedereinsteiger

ab März 2023  
auch späterer Einstieg möglich

<b>Veranstalter</b>	FC Straberg – Leichtathletikabteilung
<b>Start und Ziel</b>	Sportplatz Mühlenbuschweg 93, 41542 Dormagen
<b>Anmeldung &amp; Infos</b>	Im Internet unter: <a href="http://www.fc-straberg.de">www.fc-straberg.de</a>
<b>Ansprechpartner</b>	Günter Schiemann <a href="https://www.whatsapp.com/channel/00299a04040404040404">whatsapp 01717839750</a> oder <a href="mailto:schiemann-guenter@web.de">schiemann-guenter@web.de</a>
<b>Anmeldung</b>	jederzeit möglich
<b>Strecke</b>	Sportplatz und Wald
<b>Start:</b>	<b>14.03 März 2023 - 29.08.2023</b>
<b>Kursgebühr für Nicht-Mitglieder :</b>	30,00 Euro ( ab der 3 Stunde fällig )



## **Laufkurs für Einsteiger – und Wiedereinsteiger - das 12 Wochen Programm des FC Straberg mit Vorbereitung auf den Drittel-Marathon am 01. September 2023**

Wer regelmäßig läuft, sich fit hält, kann seine Lebensqualität entscheidend verbessern. Herz-Kreislauf - System, Muskeln, Kondition und Leistungsfähigkeit werden trainiert, überflüssige Kilos, trübe Gedanken und Stress werden wir los.

Erlernt gemeinsam mit anderen Teilnehmern die Grundkenntnisse der Lauftechnik und das Sanfte, aerobe Laufen ohne jeglichen Leistungsdruck.

Von Woche zu Woche wird die Belastung durch Gehen und langsames Laufen allmählich gesteigert. Ziel am Ende des Kurses ist es, 45 Minuten im moderaten Tempo durchlaufen zu können.

### **Für wen ist dieser Kurs geeignet?**

Dieser Kurs ist besonders für Menschen geeignet, die keinerlei Sporterfahrung haben oder nach längerer Pause wieder in eine sportliche Betätigung einsteigen möchten.

### **Wie lange dauert der Kurs**

Der Kurs umfasst Einheit, mit einer Trainingseinheit pro Woche. Er beginnt am März 14.03.2023 um 18:30 Uhr und endet nach dem Volkslauf.

### **Wann findet der Kurs statt?**

Dienstags findet von 18:30 Uhr bis 19.30 Uhr das Lauftraining am Sportplatz in Straberg am Ende des Mühlenbuschwegs statt.

### **Was kostet der Kurs ?**

Kosten für das 24 Wochen Programm betragen 30 € und werden ab der 3 Kursstunde fällig. ( Kostenfrei für FC Straberg Mitglieder)

Die sportliche Laufausrüstung ist selbstverständlich mitzubringen. Umkleiden und Duschen befinden sich vor Ort.

Eine Teilnahme ist nach vorheriger Anmeldung möglich.