

# „Laufen für Einsteiger“

des



08.05.2014 bis 17.07.2014

**!! Infoveranstaltung !!**

Am 06.05.2014 um 18.30 Uhr in der  
Vereinshalle des VfL Wehbach,  
Koblenz-Olper-Straße, 57548 Wehbach

## **Kursinhalt**

- Aufwärm- und Atemübungen
- Erlernen einer gesunden Lauftechnik
- Kräftigungsübungen und Entspannungstechniken
- Materialkunde : Laufschuhe und -bekleidung
- Training: Wie oft & wie schnell soll ich laufen?
- Motivation: Wie bleibe ich dabei?

## **Kursverlauf und -ziel**

Zu Beginn wechseln sich kurze Geh- und Laufphasen ab. Durch die allmähliche Steigerung des Laufpensums werden Sie nach 10-wöchigem regelmäßigem Training ca. 20 – 30 Minuten am Stück laufen können. Die Betonung liegt auf stressfreien und gesundheits-orientierten Laufen.

## **Laufkurs – Termine**

Dauer: 08. Mai 2014 bis 17. Juli 2014  
immer donnerstags von 17.30 – 18.45 Uhr;  
Treffpunkt: Parkplatz Molzbergstadion

## **Infos und Anmeldung**

Olga Dinter-Weiß; T.: 0171/7437684, [weiss.olga@t-online.de](mailto:weiss.olga@t-online.de) Physiotherapeutin und erfahrene Läuferin des VfL-Wehbach

Dieter Lichtenthäler, T.: 0160/96029122, [dieter.lichtenthaeler@t-online.de](mailto:dieter.lichtenthaeler@t-online.de). Übungsleiter C und erfahrener Läufer d. VfL-Wehbach

## **Kosten**

Der 10-wöchige Kurs kostet 40,- €.

Für Mitglieder des VfL-Wehbach ist er kostenfrei.