



Lauftraining für Einsteiger

Kursbeschreibung

Du willst mit dem Laufen starten?

So ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich.

Wir starten mit Laufen und Gehen im Wechsel.

Die **Pace** (unser „Lauftempo“) spielt bei diesem Kurs noch keine Rolle.

Von Woche zu Woche werden wir stetig die Intensität steigern, so dass Du am Ende der 10 Einheiten in der Lage sein wirst, 40 Minuten am Stück zu laufen

Es wird empfohlen, 3 Lafeinheiten pro Woche zu machen, um das Kursziel zu erreichen.

Dieser Kurs wird in 2 Versionen angeboten:

1. Allgemeiner Kurs
2. Für Teilnehmer Ü50

Alle Teilnehmer erhalten einen persönlichen Trainingsplan, der alle wöchentlichen Einheiten beschreibt.

Kursdauer: 12 Einheiten á 60min

Kosten: €129