

Laufkurs „BASIS“

In 8 Wochen vom Einsteiger / Anfänger zum Läufer. Von 0 auf 30 Minuten.

Kursinhalt:

- Vom Walken zum Laufen
- Laufstil / -technik
- Lauf-ABC
- Dehnung / Gymnastik
- Kraft- und Stabilisierungsübungen
- Trainingsplan

Termine:

13. / 20. / 27. Januar 2012
 3. / 10. / 17. / 24. Februar 2012
 3. März 2012



Aufbaukurs „STADTLAUF-VORBEREITUNG“

Gebühr pro Kurs:

55 Euro für Nichtmitglieder
 45 Euro für ESV-Mitglieder

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt! Teilnahme nur nach Voranmeldung.

Für alle Kurse gilt:

Treffpunkt: Parkplatz „Pegeluhr“ auf der Parkinsel in Ludwigshafen-Süd • Uhrzeit: freitags, 18 bis 19 Uhr

Für alle Teilnehmer gilt: Bitte machen Sie vor Kursbeginn einen Gesundheitscheck bei Ihrem Hausarzt!



Kursleiterin:

- Saskia Helfenfinger-Jeck
- Lauf- und Marathoncoach (IFAA)
 - ehemalige Leistungssportlerin (u.a. Deutsche Jugendmeisterin im Crosslauf, Teilnehmerin an Cross-WM und Länderkämpfen)
 - begeisterte Läuferin

In 8 Wochen zum Ludwigshafener Stadtlauf.

Voraussetzung:

Basis-Kurs oder mind. 30 Minuten am Stück laufen.

Kursinhalt:

- verschiedene Spielarten des Laufens (Intervallläufe, Fahrtspiel etc.)
- Laufstil / -technik
- Lauf-ABC
- Dehnung / Gymnastik
- Kraft- und Stabilisierungsübungen
- Wettkampfvorbereitung
- Trainingsplan

Termine:

11. / 18. / 25. Mai 2012
 1. / 8. / 15. / 22. / 29. Juni 2012

Anmeldungen und Informationen: Tel.: 0621 5668059 oder Email: saskia.jeck@gmx.de