

MIT DEN TSG LEICHTATHLETEN

„LAUFEND UNTERWEGS“



LAUFEND UNTERWEGS

In 12 Wochen zu 30 Minuten Dauerlauf.

START

01. Oktober 2021.

Wir trainieren immer freitags um 17:30 Uhr, bei jedem Wetter, ca. 90 Minuten lang.
Wöchentliche Hausaufgaben: Eine selbständig durchgeführte Trainingseinheit.

PROGRAMM

- * Geeignet für Neu- und Wiedereinsteiger
- * Nach einem vom Deutschen Leichtathletikverband entwickelten Gesundheitsprogramm.
- * Enthält Übungen zur Kräftigung, Koordination und besseren Beweglichkeit sowie Lafeinheiten im Stadion.



TEILNAHMEGEBÜHR

60,00 € für Vereinsmitglieder
80,00 € für Nichtvereinsmitglieder
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

ANMELDUNG BIS SPÄTESTENS 30. SEPTEMBER PER E-MAIL UNTER "Aktuelles & Nachrichten" auf www.TSG-Wiesloch.org .

Der Kurs findet unter Vorbehalt der aktuellen Corona-Regeln der TSG Wiesloch statt.

TREFFPUNKT

Vor dem TSG Vereinsheim im Stadion, Parkstraße 5/1, 69168 Wiesloch.

KLEIDUNG

Gute Laufschuhe. Je nach Wetter Regenkleidung und gegen Ende des Jahres Kälteschutz (Mütze, Handschuhe).

DUSCHEN

Umkleiden und Duschen sind im Vereinsheim möglich.

KURSLEITUNG

Ruth Weimer, Birgit Winkler, Gabriele Bräunling

FRAGEN & MITTEILUNGEN BITTE AN

laufend-unterwegs@gmx.de

**WIR FREUEN UNS AUF
12 SPORTLICHE WOCHEN
MIT EUCH!**

Birgit, Ruth & Gabriele

