

Laufen macht Spaß und ist gesund

Unter diesem Motto bietet der TuS Auggen einen motivierenden Lauf-Workshop für Einsteiger und Wiedereinsteiger an.

Wir freuen uns auf alle, die sich vorgenommen haben, wieder Bewegung in ihr Leben zu bringen. Unser Ziel ist es, allen Interessierten unter der fachlichen Anleitung eines begeisterten Ausdauersportlers und Lauftrainers den Spaß am Laufen zu vermitteln und Wege zu einer besseren Fitness aufzuzeigen. Dabei geht es nicht um Tempo oder Kilometer. Niemand muss die Befürchtung haben, überfordert zu werden.



Teilnehmerlimit: 15 Personen

Sei dabei, mach dich fit!

- Wann: Freitag – Sonntag, 15. – 17. Februar 2019
- Wo: Sonnberghalle Auggen
- Zeitplan:
 - Freitag 15. Februar von 18 – 20 Uhr
Einführung in den Workshop mit anschließendem Lauf- und Techniktraining in der kleinen Halle
 - Samstag, 16. Februar 10 - 12 Uhr
Training von Lauftechnik, Koordination und Rumpfstabilisierung
Sonnberghalle - große Halle -
 - Sonntag, 17. Februar 10 Uhr (Treffpunkt Sonnberghalle)
Lockerer Abschlusstraining, gemeinsamer Lauf in der Umgebung von Auggen oder im Müllheimer Wald
- Kosten: 15 Euro
- Anmeldung: TuS Auggen oder per Mail: bernd.mueller@lac-langenhagen.de
- Infos: 01578 675 2713 (Bernd Müller, Lauftrainer)