



MIT DEN TSG LEICHTATHLETEN

„LAUFEND UNTERWEGS“



LAUFEND UNTERWEGS

In 12 Wochen zu 30 Minuten Dauerlauf.

START

13. September 2019.

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 überwiegend im Stadion.



TEILNAHMEGEBÜHR

60,00 € für Vereinsmitglieder

80,00 € für Nichtvereinsmitglieder

ANMELDUNG BIS SPÄTESTENS 1. SEPTEMBER PER E-MAIL AN

laufend-unterwegs@gmx.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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

Ist im TSG-Vereinsheim möglich.

KURSLEITUNG

Ruth Weimer: weimer.ruth@web.de

Birgit Winkler: bugwinkler@gmx.de

Gabriele Bräunling: gabriele.braeunling@t-online.de

FRAGEN & MITTEILUNGEN BITTE AN

laufend-unterwegs@gmx.de

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

Birgit, Gabriele & Ruth

