

# Einstiegskurs LAUFEN



(Laufen für Wiedereinsteiger und aktive Neustarter)

- Du willst wieder einen Einstieg in das Laufen finden?
- Du bist ein aktiver Mensch der mehr für Gesundheit & Fitness machen will?
- Du möchtest Laufen als Ergänzung zu anderen Aktivitäten ausprobieren?
- Du weißt noch nicht wie Du laufen sollst und brauchst eine Anleitung?
- Du suchst Anschluss zu einer Gruppe um langsam mit dem Laufen zu starten?  
Dann hat der Ski-Club Lauf das passende Angebot für Dich!

---

**4 Trainingseinheiten Laufen, ca. 45 Minuten mit einem zertifizierten Lauftrainer**

**Freitags, ab 8. Juli jeweils um 17 Uhr, Parkplatz Trimpark, Schützenstr., Lauf**

Anmeldung und Information   0171 2866105 oder per Mail an  [Andreas.Neumann.Lauf@t-online.de](mailto:Andreas.Neumann.Lauf@t-online.de)

---

Inhalt der vier Kurseinheiten

- **Ankommen:** Einstieg in das Laufen, mit Aufwärmen und Cool-Down
- **Laufarten kennenlernen:** Grundlagenlauf, Tempolauf, Erholung
- **Laufen ist nicht nur laufen:** Stabilisation, Mobilisation, Kräftigung
- **Am Ziel:** Lauftechnik, Lauffehler, Verletzungen, Trinken

Bei allen Einheiten wird ca. 30 Minuten gelaufen, je nach Fähigkeit, in angemessenen Tempo und Umfang

Voraussetzung für die Teilnahme:

Die TeilnehmerInnen sind gesund, haben kein Fieber, keine Anzeichen einer Covid Erkrankung und besitzen eine grundlegende Fähigkeit für Ausdauersport (ggf. nach ärztlicher Rücksprache)



[www.skiclub-lauf.de](http://www.skiclub-lauf.de)