

Lauf-Kurs

Start: 8. März 2012

Donnerstags,

9.30-11.00 Uhr



Treffpunkt TSV- Gymnastikhalle

Harheimer Weg 18

60437 Frankfurt-Bonames

Dany Kupczik, Fitnesstrainerin

Jeder und Jede kann laufen, man muss es nur richtig lernen!

Wir fangen mit dem Training ganz langsam an und werden uns Stück für Stück steigern. Es geht los mit sportlichem Walken, kombiniert mit aktiven Pausen. Später steigern wir uns über das Laufen mit Gehpausen zum durchgehenden Laufen. Ergänzt wird das Programm durch das Training der Rumpfmuskulatur

Zusätzliche Trainingseinheiten unter fachlicher Anleitung können im **Lauftreff** montags, 17.30 Uhr und donnerstags, 19.00 Uhr absolviert werden. Leitung: Meinhard Volz

Wir bieten diesen Einsteigerkurs für Frauen und Männer bis zum *Frankfurt Marathon* an. Wer möchte, kann dort in einer Staffel gemeinsam einen Marathon laufen.

Kursdauer: ca. 33 Einheiten

Der Kurs kostet 90 € für Mitglieder, 180 € für Gäste

Informationen: dany.kupczik@gmx.de

Anmeldung bitte bis 1.03. unter www.tsvbonames.de oder in der Geschäftsstelle, Harheimer Weg 18

Der Kurs findet ab **10 Teilnehmern** statt.

Sollten weniger TN zusammenkommen, kann der Kurs trotzdem stattfinden, falls die TN nach Absprache eine höhere Kursgebühr akzeptieren.

