



GESUNDE GEMEINDE NIEDERTHALHEIM



Laufen mit dem Profi Christian Pflügl

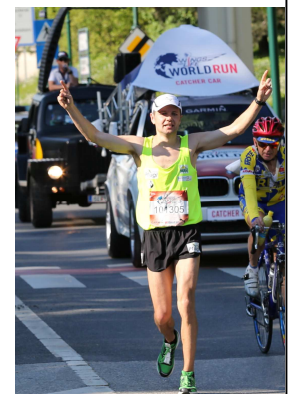
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Richtiges, Gelenke und Kreislauf schonendes Laufen bedarf einigen Grundregeln und dafür hat die Gemeinde mit dem EM Teilnehmer und Staatsmeister im Marathonlauf Herrn Christian Pflügl einen Trainer gewonnen, der seine Erfahrungen im Laufsport auch an Hobbysportler weitergeben möchte.

Beginn: Dienstag, 14. Juni 2016

(5 Termine - jeweils Dienstag)

Treffpunkt: Gemeindeamt Niederthalheim



Für Einsteiger: 18:00 - 19:15 Uhr

Für Fortgeschrittene: 19:30 - 20:45 Uhr

Teilnehmeranzahl (10 - max. 15 Teilnehmer pro Gruppe)

Das Training für **Laufeinsteiger** beinhaltet spielerisches Laufen mit Intervallen (Laufen, Gehen, Fußgymnastik, Stabilisierungs- und Gleichgewichtsübungen, Koordination uvm.).

5 Trainingseinheiten jeweils von 18:00-19:15 Uhr sollen die Anfänger in einen gesunden, effektiven und vor allem Spaß bringenden Laufsport einführen.

Für **fortgeschrittenen Läufer** wird das gemeinsame Laufen mit einem Krafttraining (eigenes Körpergewicht), leichte Fahrtspiele (Tempospiel) u.v.m. abgehalten.

In 5 Trainingseinheiten jeweils von 19:30-20:45 Uhr wird den Läufern gesundheitsförderndes, technisch optimiertes und leistungssteigerndes Laufen vermittelt.

Kosten: € 50,00 pro Teilnehmer

(Bezahlung bei Anmeldung am Gemeindeamt Niederthalheim)

Bitte um Anmeldung bis spätestens :

Dienstag, 07. Juni 2016

am Gemeindeamt Niederthalheim Tel.: 07673/7055

