



GESUNDE GEMEINDE NIEDERTHALHEIM



Wegen des großen Erfolges und positiven Feedbacks
starten wir eine zweite Runde !

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, 27. September 2016

(6 Termine - jeweils Dienstag)

Treffpunkt: Gemeindeamt Niederthalheim

Für Einsteiger: 18:00 - 19:15 Uhr

Für Fortgeschrittene: 19:15 - 20:30 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.).

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

Kosten: € 90,00 pro Teilnehmer inkl. Lauf Funktionsshirt gratis !!
(Bezahlung bei Anmeldung am Gemeindeamt Niederthalheim)

Bitte um Anmeldung bis spätestens :
Donnerstag, 22. September 2016

am Gemeindeamt Niederthalheim Tel.: 07673/7055

