



# Laufkurs für Anfänger 2019

ein gemeinsames Angebot vom SC Neuenstein 1978 e.V. und SPuG 09

Dieses Jahr wird es in Bad Hersfeld einen 5 1/2-monatigen Kurs für Laufanfänger in drei Phasen geben, der mit dem **Lollslauf** am 13. Oktober 2019 enden wird. Geachtet wird auf eine langsame Heranführung an das Laufen, sodass der Körper bestens darauf vorbereitet wird, problemlos längere Strecken in dem eigenen Wohlfühltempo zu laufen.

Laufkursbeginn: am **Dienstag - 30. April 2019**

Lauftrainer | Laufbetreuung: Olaf Podszuweit (SCN) | Anne Biskamp (SCN)  
Thomas Klessa (SPuG 09) | Friedhelm Roth (SPuG 09)

Fachärztliche Beratung: Dr. Martin Ebel (Sportarzt)

Der erste Abschnitt (8 Wochen bis Ende Juni zu den Sommerferien) beginnt mit 10 x 1 Minute laufen mit eingeplanten Gehpausen und endet vor den Sommerferien mit einer Laufeinheit von insgesamt etwa einer Stunde und einem Teilabschnitt von 20 Minuten "am Stück"...

In der Übergangsphase (Sommerferien von Anfang Juli bis Mitte August) trainieren die Teilnehmer selbstständig nach einem von uns vorgegebenen Trainingsplan.

Im dritten Abschnitt nach den Sommerferien beginnt dann die gemeinsame Vorbereitung für den Lollslauf am 13. Oktober 2019, Ziel ist die gemeinsame Teilnahme am Mannschaftslauf über 10 km ggf. auch 5 km. Aber das soll keine Verpflichtung sein. Wir freuen uns, wenn wir es schaffen, bei Euch die Lust am Laufen wecken zu können.

Wer sich genauer informieren möchte und wissen will, was man für den Kurs benötigt, kommt zur **Vorbesprechung** am **Donnerstag - 11. April 2019** um **18:30 Uhr** im **Landratsamt** (Raum Hyvinkää) Friedloser Straße 12. Dort erklären die Veranstalter den genauen Ablauf des Kurses und ua. welche Ausrüstung benötigt wird. Der gesamte Kurs inklusive der Trainingspläne kostet 89,- €.

Weitere Infos: "[olaf.podszuweit@arcor.de](mailto:olaf.podszuweit@arcor.de)" und "[thomas.klessa@t-online.de](mailto:thomas.klessa@t-online.de)"

