Laufseminar

für
Anfänger und Fortgeschrittene
in Geiselhöring
von Mai bis August 2009

Programm und Leistungen

- Dauer: 10 Abende, jeweils einmal wöchentlich
- Etwa 7 Übungseinheiten mit praktischer Anleitung
- Fachvorträge zu den Themen: Laufen, eine orthopädische Belastung? Was bringt Laufen für die Gesundheit? Wie gestalte ich mein Training?

Seminarziel

Spaß am Laufen vermitteln, Laufanfänger langsam an die Belastung heranführen, Fortgeschrittenen Möglichkeiten der Leistungsverbesserung aufzeigen.
Auf diesem Weg tauchen vielfältige Fragen auf:
Warum ist Laufen gut für meine Gesundheit, welche Belastungen kann ich meinem Körper zumuten, ohne ihn zu schädigen?
Das Seminar soll helfen diese und andere Fragen zu beantworten und sowohl Laufanfängern als auch Fortgeschrittenen eine möglichst optimale Trainingsgestaltung ermöglichen.

Kurszeit, Kursort

Die einzelnen Tage und Uhrzeiten werden nach dem Meldeschluss festgelegt.
Treffpunkt für die Übungseinheiten ist alternativ bei der Labertalhalle und dem Sportgelände in Geiselhöring oder den Naherholungsgebieten Schelmenloh und Hart. Die Fachvorträge finden voraussichtlich in der Alten Schule in Haindling statt.

Kostenbeitrag

Der Kostenbeitrag beträgt 50,00 € und ist mit der Anmeldung auf das Konto des Laufvereines Region Geiselhöring, Konto-Nr. 20053606, bei der Sparkasse Landshut (BLZ 7435000) einzuzahlen. Sofern das Seminar abgebrochen werden muss oder auch nicht angetreten werden kann, erfolgt keine, auch keine teilweise Rückzahlung des Kostenbeitrages.

Teilnahme

Das Seminar ist auf 20 Personen begrenzt.
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen!
Bitte mitbringen: Laufschuhe und Laufbekleidung, Duschutensilien.

Seminarleitung

Georg Senft, Trainer und geprüfter Übungsleiter, aktiver Läufer (5-facher Deutscher Senioren-Meister).

Veranstalter, Anmeldung, weitere Informationen

Veranstalter des Seminars ist der Laufverein Region Geiselhöring. Anmeldung bei Georg Senft, Goethestraße 16, 94333 Geiselhöring (Email: georg-senft@t-online.de , Telefon: 09423-1796) bis spätestens **06. Mai 2009**. Weitere Informationen finden Sie auch auf der Homepage des Laufvereines (www.lv-geiselhoering.de).

JP Industrieanlagen GmbH
BÜCHER PUSTET
LRG
Laufverein Region Geiselhöring
– werden auch Sie Mitglied!