„Von 0 auf 10“ in 12 Wochen

Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger **Neu!**

Du hast schon lange den Wunsch, mit dem Laufen zu beginnen, aber allein fehlt dir die Motivation und das nötige Know-how? Die Turbo-Schnecken geben dir jetzt die Gelegenheit, richtig durchzustarten: Mit unserem Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger erreichst du in nur 12 Wochen ein beachtliches Fitnesslevel! Ziel des Projektes ist, die stattliche Distanz von 10 km bewältigen zu können!

Unser professioneller Lauftrainer begleitet dich mit zwei Coaching-Einheiten pro Woche, einem maßgeschneiderten Trainingsplan und vielen wertvollen Anleitungen für Fitness- und Dehnübungen. Außerdem erhältst du nützliche Tipps und Tricks rund um das Laufen, um sicherzustellen, dass du deine Ziele erreichst. Ein drittes Training kannst du ganz flexibel allein absolvieren.

Also, schnapp dir deine Laufschuhe und melde dich gleich an, um gemeinsam mit uns voller Motivation in die Laufsaison 2024 zu starten - wir freuen uns auf dich!

outdoor

➡ **Achtung:** Um am Kurs teilnehmen zu können, ist ein sportmedizinischer Check-up in der Sportklinik Hellersen erforderlich. Dieser beinhaltet eine internistische Untersuchung mit Anamnesegespräch, ein Ruhe- und Belastungs-EKG, sowie eine spiroergometrische Leistungsdiagnostik mit Laktatbestimmung. Optional können weitere Leistungen hinzugebucht werden. Die Untersuchung dient der Überprüfung der Sportfähigkeit sowie der Feststellung deines aktuellen Leistungsniveaus. So können einzelne Trainingsbereiche individuell und optimal bestimmt werden.

Viele Krankenkassen bezuschussen den sportmedizinischen Check-up. Bitte erkundige dich vorab bei deiner Krankenkasse!

Details

Wann:	montags & mittwochs, ab 08. 04. - 01. 07. 2024
Uhrzeit:	19:30 - ca. 20:30 Uhr
➡ **Wo:**	Eingang Nattenberg-Stadion
Kursleitung:	Jonas Waack Athletik- und Lauftrainer
Kursgebühr:	€ 99,- TS-Plus € 179,- Nicht-Mitglieder
Check-Up:	€ 170,- (Zahlung in der Sportklink) Bis zu 80% Kostenübernahme durch deine Krankenkasse möglich!
Kurslevel:	leicht

Ein Kursangebot in Kooperation mit der Sportmedizin Hellersen