

Sie wollten schon immer mehr Sport treiben.....



*aber alleine ist es schwer
Laufen ist ideal...
und immer und überall möglich!*

Keine Ausrede mehr, denn die Abteilung Ausdauerlauf des 1.SV Gera bietet im Mai / Juni 2016 einen

Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger an.

In diesem Laufkurs wollen wir uns langsam an das Laufen herantasten. **Niemand wird überfordert. Haben Sie keine Angst, nicht mithalten zu können!** Das Angebot richtet sich ausdrücklich an Menschen ab 18 Jahren, die bisher noch nicht gelaufen sind, das heißt, nicht in der Lage sind länger als 10 min (1-2 km) am Stück zu laufen. Ziel ist, dass nach Abschluss des Kurses alle Teilnehmer **in ihrem Tempo** ca. 30 min (4 bis 5 km) durchgehend ohne Pause laufen können und dass das persönliche Wohlbefinden steigt; eventuell „verlieren sich“ auch einige Pfunde.

Die Trainer sind erfahrene Läufer mit langjähriger Laufpraxis und ein ausgebildeter Übungsleiter. Damit das Kursziel erreicht wird, ist es aber notwendig, dass Sie (möglichst) **alle Trainingstermine wahrnehmen**. Ziel des Kurses ist es auch, die Bildung von zukünftigen kleinen Laufgruppen von „Gleichgesinnten“ mit ähnlichem Leistungsvermögen anzuregen, bzw. die Teilnahme am Training der Abteilung Ausdauerlauf beim 1.SV Gera zu ermöglichen. Für den Start reicht Ihre vorhandene Sportkleidung aus. Bitte stürzen Sie sich nicht in unnötige Ausgaben. Über den Kauf einer speziellen Laufkleidung und Laufschuhen können Sie nach dem Erreichen des Ziels entscheiden!

Wichtige Infos:

- Informationsabend und Kennenlernen (Teilnahme auch ohne vorherige Anmeldung möglich, Dauer ca. 30 min) Mittwoch 04.05.2016 um 17:30 Uhr im Stadion der Freundschaft (Eingang Elsterradweg). Hierbei, sowie während des weiteren Trainings, erhalten Sie wertvolle Tipps z.B. zum Lauftempo, zur Atmung, Ausrüstung, Stretching usw.
Am Informationsabend beantworten die Trainer Ihre Fragen rund um das Laufen.
- Auftakt und erstes Lauftraining erfolgt am 04. Mai 2016, 17:30 Uhr, im Stadion der Freundschaft.
- Weitere Trainingstermine: jeweils Mittwoch, 17:30 Uhr, im Stadion der Freundschaft. Insgesamt sind 8 Trainingseinheiten vorgesehen.
Wir laufen bei jedem Wetter!
- Es werden keine Kursgebühren erhoben.
- Ärztliche Untersuchung
Sollten Sie seit längerer Zeit keinen Sport betrieben haben und/oder über 40 Jahre alt sein, sollten Sie sich vor der Teilnahme ärztlich beraten lassen.
- Ausrüstung
Für den Start reicht Ihre vorhandene Sportbekleidung aus.

Verbindliche Anmeldung



Name		Vorname	
Geb.Jahr			
Anschrift			
Tel. Nr.		E-Mail	
Vereins-Mitgl.		Für Mitglieder	anderer Abt. d. 1.SV
Abteilung			

Ich bin damit einverstanden, dass die während des Laufkurses von mir gemachten Fotos und Filmaufnahmen ohne Vergütungsanspruch meinerseits genutzt und weitergegeben werden dürfen.

Datum

Unterschrift

Ihre Anmeldung richten Sie bitte per Post an den 1.SV Gera, 07548 Gera, Ernst-Toller-Str. 15 oder per Mail unter leichtathletik@1-sv-gera.de, Tel - Nr. 0365 / 832623.

Die Anmeldung ist aber auch möglich beim Informationsabend am 04.05.16, 17:30 Uhr, im Stadion der Freundschaft.