



## Vom Gelegenheitsjogger zum Halbmarathon-Läufer

- Ein Einführungskurs ins gesundheitsorientierte Ausdauertraining -

Der Kurs bietet Gelegenheitsläufern die Möglichkeit, unter Anleitung die Grundlagen des gesundheitsorientierten Ausdauertrainings zu erlernen. Im Vordergrund stehen die Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit und Ausdauer, sowie die Freude an der Bewegung bei abwechslungsreichen Geländeläufen.

In diesem 10-stündigen Kurs wird den Teilnehmern ein individuelles Trainingskonzept an die Hand gegeben, mit dem langfristige, gesundheitsorientierte Ziele sinnvoll und realistisch definiert und erreicht werden können. Die Laufdistanz wird dabei kontinuierlich erweitert (z.B. auf Halbmarathon).

### Kursinhalte:

- Einstufungs-Leistungstest
- Erstellung individueller Trainingspläne
- Basis-Lauftechnik und Optimierung
- Gelegenheit zur Teilnahme an vielseitigen Lauftouren mit Distanzen von 10, 20, 30 oder 40 km und mehr.

**Dauer:** 1x wöchentlich 10 UE in Theorie und Praxis

**Infoveranstaltung:** auf Anfrage

**Kursbeginn:** auf Anfrage

**Kosten:** 75 Euro pro Teilnehmer (werden auf Antrag bei vielen KK bezuschusst)

### Teilnehmer und Voraussetzungen:

- Max 15 Teilnehmer
- 10 km bei Kursbeginn

### Anmeldung und weitere Infos

Harry Hüttmann Tel.: 09134-997385 email: [info@fidelio-trailrunning.de](mailto:info@fidelio-trailrunning.de)

Dieser Kurs wurde vom Bayerischen Landes-Sportverband in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer für seine besondere Qualität ausgezeichnet und mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ ausgezeichnet.

