

# Lauftreff beim TSV Lohberg



**Ab 5. April 2024**

**Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr**

**Treffpunkt: Schulsportplatz Luttum**

Ab 05. April 2024 bietet der TSV Lohberg einen Anfängerkurs Lauftreff in Zusammenarbeit mit dem Trainer Jörg Baudach an.

Der Kurs richtet sich an „**Alle**“, die gerne mit dem Laufen beginnen möchten oder ihre Laufleistung verbessern wollen.

Der Kurs geht über 10 Wochen und wird einmal pro Woche (freitags) stattfinden.

In den ersten Wochen werden wir uns mit den Grundlagen des Laufens beschäftigen, wie z. B. der richtigen Lauftechnik, dem Aufwärmen und dem Abkühlen. Wir werden auch verschiedene Laufstrecken ausprobieren und uns an die unterschiedlichen Laufgeschwindigkeiten anpassen.

Im Laufe des Kurses werden wir die Laufleistung schrittweise steigern. Ziel ist es, dass die Teilnehmer am Ende des Kurses in der Lage sind, eine 5-Kilometer-Strecke in einem angemessenen Tempo zu laufen.

Darüber hinaus soll daraus ein regelmäßiger Lauftreff entstehen!

---

Für Mitglieder ist der Kurs und später der Lauftreff kostenfrei.

Nichtmitglieder zahlen für den 10-wöchigen Kurs 60 EUR.

**Info und Anmeldung bei Jörg Baudach Tel. 0171 - 83 13 776  
oder [www.tsvlohberg.de](http://www.tsvlohberg.de)**