

Lauftraining 2025, Startschuss!

Das aus den Vorjahren bekannte Lauftraining, das für die Lokation Stadtpark eigentlich schon vor dem AUS stand, soll nun aufgrund unseres unsicheren Umzugstermins in die Hafencity zumindest für einige Monate erneut aufgelegt werden 😊👍

Dafür sind natürlich Eure Anmeldungen unabdingbar, denn logischerweise gibt es ...ohne Teilnehmer kein Training...

Wenn Ihr also frisch und fit aus dem Winter durch den Frühling und in den Sommer starten wollt, dann geht in Euch und meldet Euch dann an.

Wir gehen aktuell von den unten genannten Beiträgen aus, nehmt diese bitte als Indikation für die 3 Monate.

Nochmal kurz und knapp zum Inhalt: aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten - ausgebildete Trainerin Tina - individuelle Belastungs- / Leistungsgrenze steigt – gut vorbereitet und abwechslungsreiche Einheiten - Lauf-ABC - Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems - Balance- und Konditionseinheiten - keine Über- oder Unterforderung - durchdachtes Training... Verbesserung von Lauftechnik und Motorik, geschmeidige Bewegungsabläufe, SPAß !

Wir treffen uns in witterungsgerechter Sportkleidung und geeigneten Turnschuhen im Stadtpark, Saarlandstrasse Ecke Alte Wöhr., von wo es in den Stadtpark geht und am Ende des Trainings wieder zurück zum Ausgangspunkt. Die Einheiten dauern ca. 90 Minuten.

Neugierig geworden? Dann werde Erst- oder Wiederholungstäter und melde Dich gleich formlos beim Sportverein Rot-Gelb Hamburg e. V. an oder sprich mich gerne an!!!

Kontakt: Holger Hoppe, Spartenleiter Leichtathletik
E-Mail Leichtathletik@svrg.de

Dauer: 12-14 Termine*, donnerstags 17.55 – 19.25 Uhr
Beginn: 27.03.2025
Ende: 26.06.2025

Kosten: Für Mitglieder des SVRG Sparte Leichtathletik: 52,- Euro
Für Mitglieder des SVRG: 59,- Euro
Für Nichtmitglieder: 67,- Euro

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder ist zahlbar vor Beginn des Kurses, die Zahlungsdaten werden mit der Anmeldebestätigung übermittelt. Die Kursgebühr für Mitglieder des SVRG wird zum Kursbeginn abgebucht, eine Bestätigung der Höhe erfolgt mit der Anmeldebestätigung.

Also 'raus aus dem Sofa resp. Bürostuhl und
auf zum Lauftraining 🏃

*i. d. R. nicht in den Hamburger Schulferien – wird aber rechtzeitig bekannt gegeben