

Laufeinsteiger für 8-Wochen-Programm gesucht

Im Rahmen des Lauftreffs der WSG - Bad Marienberg bieten wir einen Laufeinsteiger-Kurs an.

Die Laufanfänger lernen, ohne Leistungsstress innerhalb von 8 Wochen 30 Minuten zu joggen. Dieses Ziel wird durch stetige Verringerung der Gehpausen bei dreimal trainieren pro Woche erreicht.

Die Laufbetreuer achten darauf, dass die Laufleistung bei ca. 75 % des Maximalpulses liegt. (Laufen ohne schnaufen)

1. Woche: 9 x 2 Minuten Laufen, dazwischen jeweils 1 Minute Gehpause (18 Laufminuten)
2. Woche: 7 x 3 Minuten Laufen, dazwischen jeweils 1 Minute Gehpause (21 Laufminuten)
3. Woche: 6 x 4 Minuten Laufen, dazwischen jeweils 1 Minute Gehpause (24 Laufminuten)
4. Woche: 5 x 5 Minuten Laufen, dazwischen jeweils 1 Minute Gehpause (25 Laufminuten)
5. Woche: 4 x 7 Minuten Laufen, dazwischen jeweils 1 Minute Gehpause (28 Laufminuten)
6. Woche: 3 x 10 Minuten Laufen, dazwischen jeweils 1 Minute Gehpause (30 Laufminuten)
7. Woche: 2 x 15 Minuten Laufen, dazwischen 2 Minuten Gehpause (30 Laufminuten)
8. Woche: 30 Minuten Laufen ohne Gehpause

Kursbeginn: **Dienstag, 19.04.2016 – 18:00 Uhr**

Laufzeiten: **Dienstag, Freitag – 18:00 Uhr + Sonntag – 9:00 Uhr**

Treffpunkt: **Wildpark – Parkplatz am Spielplatz**

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursgebühr: 25,- EURO - oder Mitgliedschaft in der WSG.

Weitere Auskünfte erteilen:

Heinz Cappel, Tel. 02661 6755 und

Susanne Hufer, Tel. 02661 7221.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Weitere Informationen auf der Internetseite unter www.wsg-badmarienberg.de/Laufsport.



-Wäller-Ski-Gemeinschaft

Vorsitzende Katja Kranz-Noll, Bismarckstr. 23, 56470 Bad Marienberg



www.wsg-badmarienberg.de

Anmeldung zum Laufeinsteigerkurs ab Dienstag, den 19.04.2016

Name, Vorname	
Straße, Nr.	
PLZ, Ort	
Telefon/Fax	E-Mail

	Kursgebühr 25,- Euro	bar
		per Lastschrift

	Mitgliedschaft in der WSG	neu
		bereits
	Monatsbeitrag 4,- Euro	

Bei Mitgliedschaftserklärung weitere Angaben:

Unter Anerkennung der Satzung erkläre ich hiermit meinen Beitritt zur WSG Bad Marienberg

Geburtsdatum	Eintritt ab 01.04.2016
--------------	------------------------

Der Unterzeichner ermächtigt die Wäller-Ski-Gemeinschaft e.V. den Mitgliedsbeitrag (einmal jährlich am 15. Oktober) oder die Kursgebühr (sofortiger Einzug) per SEPA-Lastschrift unter der Gläubiger-Identifikationsnummer DE59ZZZ00000936897 von folgendem Konto einzuziehen:

IBAN	BIC
Bank	
Kontoinhaber	

Ort, Datum

Unterschrift