

Wir sind ein Verein Laufbegeisterter vom Freizeitläufer bis zum ambitionierten Wettkampfläufer

Wir bieten Laufkurse

unter fachkundiger Anleitung für Neu- und Wiedereinsteiger sowie Lauftreffs für unterschiedliche Leistungsstärken zur Schulung von

- Beweglichkeit
- Koordination
- Ausdauer
- Laufstil

Was Laufen bewirkt

- ✓ **Gehirn:** Höherer Sauerstofftransport und damit bessere mentale Leistung
- ✓ **Herz/Kreislauf:** Verringerung des Ruhepulses und schnellere Erholung
- ✓ **Muskeln:** Fettanteil im Körper wird verringert und Muskelanteil erhöht
- ✓ **Blut:** Blutfettwerte werden gesenkt, der Blutdruck wird reguliert
- ✓ **Haut:** Verstärkte Durchblutung, der Hautalterung wird entgegengewirkt

Einsteigerkurs

Wenn Sie schon länger keinen Sport mehr betrieben haben und gerne etwas für Ihre Gesundheit tun. Wir beginnen mit leichtem Traben, durch Gehpausen unterbrochen, Tempo und Lauf-/Geheinheiten werden individuell an den Bedarf der Teilnehmer angepasst. Ziel ist es, das Laufabzeichen zu erwerben.

Termin:

ab 11.09.06 jeweils **Montags und Mittwochs** um 18.00 Uhr

Kursgebühr für 10x : 20.- EUR

Fortgeschrittenenkurs

Wenn sie ca. 15- 20 min am Stück laufen können und Ihre Fitness sowie Ihren Laufstil verbessern möchten. Ziel ist evtl. die Teilnahme am Schwaikheimer Saison-Abschlusslauf (18. Nov.)

Termin:

ab 13.09.06 jeweils **Mittwochs und Freitags** um 18.45 Uhr

Kursgebühr für 10x : 20.- EUR

Treffpunkt:

jeweils **Parkplatz Gemeindehalle Schwaikheim**

Bei Bedarf werden die Kurse fortgeführt bzw. zu einem späteren Zeitpunkt wiederholt

Einsteigerlauftreff

wir laufen 15 – 30 min

Sa. 9 Uhr

Ecke Tal/Schillerstraße

Lauftreff

wir laufen 45 – 90 min

Fr. 19 Uhr, ab Okt. Sa 15 Uhr

Parkplatz Gemeindehalle

Schülerlauftreff

ca. 30 min

Mo 17 Uhr

Parkplatz Gemeindehalle

Die Teilnahme an den Lauftreffs ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kontakt



www.ek-schwaikheim.de

Helga Fuchs
Haldenweg 10
71409 Schwaikheim
Tel 07195/53728

Cäcilie Ißler
Schwalbenweg 4
71409 Schwaikheim
Tel 07195/53540

Laufend fit in den Herbst



Wollten Sie schon immer

- In netter Runde Sport treiben
- Ihre Fitness verbessern
- Gewicht reduzieren
- Stress abbauen

Hier finden Sie das richtige Angebot

Laufangebote zur Fitness und Gesundheit

Anmeldung zum Laufkurs

Name

Einsteigerkurs

Adresse

Fortgeschrittenenkurs

Telefon

Anmeldung und Infos bei

Helga Fuchs, Haldenweg 10, 71409 Schwaikheim, Tel. 07195/53728
Cäcilie Ißler, Schwalbenweg 4, 71409 Schwaikheim, Tel. 07195/53540