

Einladung zum Lauftreff



**Wir sind dabei,
Du auch?**

Nach dem Trainingsplan Lauf 10

in 10 Wochen fit für den 10 km Lauf,
auch für Ungeübte und Einsteiger

Wir haben die Trainingseinheiten festgelegt und die 2. Trainingswoche hat begonnen. Wer Zeit und Lust hat, mitzumachen, kann gerne noch dazukommen.

Wir trainieren immer Dienstag und Donnerstag, momentan um 19.30 Uhr. Wenn die Trainingseinheiten länger sind, starten wir schon um 19.00 Uhr nach vorheriger Absprache. Treffpunkt ist der Sportplatz. Wenn sich genügend Teilnehmer finden, werden wir auch samstags um 9.00 Uhr laufen. Um das Trainingspensum zu schaffen, sollte jeder möglichst 2-3 Mal pro Woche laufen. Im Anhang findet ihr den Trainingsplan.

Bei bestehenden Vorerkrankungen, z.B. Herz-Kreislaufkrankungen, bitte zuvor den Hausarzt befragen.

Bei Rückfragen wendet euch bitte an:

Christiane Mische, Tel. 08122/92436, Mobil: 0175/1217107 (WhatsApp)

Email: mische.walpertskirchen@t-online.de

Auf Wunsch kann ich neue Teilnehmer auch in unserer Lauftreff- WhatsApp- Gruppe aufnehmen.

Wir freuen uns aufs Mitmachen, bleibt gesund, mit sportlichen Grüßen

Katrin und Christiane