

Neuer Laufkurs

mit Alexander Finsel und Timo Goller



Laufkurs für Einsteiger (09.10. bis 11.12.2011)

- Umfang:** 10 Praxiseinheiten mit Trainer sowie 1 Theorieeinheit
Zielgruppe: absolute Anfänger (1. Einheit: 5 x 2 min ganz langsames Laufen mit Gehpausen)
Ziel am Kursende: 40 min langsames Laufen ohne Pause
Termine Praxis: 10x, jeweils **Sonntags, 9.30 Uhr** (mit Trainer), erstmals am 09.10.2011
Treffpunkt (Praxis): Parkplatz oberhalb der Jugendherberge (am Herberg)
Theorieeinheit: **Do. 6.10., 19.30-21.00 Uhr** im Sportstudio Highlight (Schreibsachen mitbringen!)
Inhalt: Trainingsaufbau für Anfänger (Strecklänge, Laufpausen, Lauftempo) – Trainingssteuerung durch Pulskontrolle – Laufen und Abnehmen – Auswahl des richtigen Laufschuhs – Auswahl der richtigen Laufkleidung - Lauftechnik – richtig atmen – Essen und Trinken vor/während/nach dem Laufen – Stretching – Verletzungsprophylaxe
Teilnehmerbegrenzung: max. 20 Teilnehmer/-innen – also rasch anmelden!
Kursgebühr: 95,-€ (unsere Partner-Krankenkassen übernehmen 80-100% der Kursgebühr!)
Selbstverständlich können auch alle Nicht-Mitglieder, die an diesem Kurs teilnehmen, unser Studio, während dieser Zeit wie ein Vollmitglied nutzen.
Anmeldung: Bitte in die Liste direkt an der Theke eintragen lassen, oder per Telefon: 09571/739112!

Laufgruppe Fortgeschrittene (01.10. bis 31.12.11)

- Voraussetzung:** 50 min Laufen ohne Pause, **egal wie langsam**
Kursgebühr: **Kostenlos** für Highlight-Mitglieder bzw. 95,-€ als Krankenkassenkurs, **95,-€ für sonstige Teilnehmer (unsere Partner-Krankenkassen übernehmen 80-100% der Kursgebühr!!!)**
Selbstverständlich können auch alle Nicht-Mitglieder, die an diesem Kurs teilnehmen, unser Studio, während dieser Zeit wie ein Vollmitglied nutzen.
Treffpunkt: Mittwochs um 18:30 Uhr, Freitags 18:45 Uhr, Sonntags 09:30/10:15 Uhr

- So. 02.10. Treffpunkt: **09:30 Uhr** Parkplatz Schmolke Lichtenfels (Timo)
Mi. 05.10. Treffpunkt: 18:30 Uhr Gasthof Wichert Lichtenfels (Timo)
Fr. 07.10. Treffpunkt: 18:45 Uhr Industriegebiet Michelau* (Alex)
So. 09.10. Treffpunkt: 10:15 Uhr Jugendherberge Lichtenfels (Timo)
Mi. 12.10. Treffpunkt: 18:30 Uhr Sportstudio Highlight (Timo)
Fr. 14.10. Treffpunkt: 18:45 Uhr Turnhalle Friedhofstraße Schwürbitz** (Alex)
So. 16.10. Treffpunkt: 10:15 Uhr Jugendherberge Lichtenfels (Timo)
Mi. 19.10. Treffpunkt: 18:30 Uhr Gasthof Wichert Lichtenfels (Timo)
Fr. 21.10. Treffpunkt: 18:45 Uhr Industriegebiet Michelau* (Alex)
So. 23.10. Treffpunkt: 10:15 Uhr Jugendherberge Lichtenfels (Timo)
Mi. 26.10. Treffpunkt: 18:30 Uhr Sportstudio Highlight (Timo)
Fr. 28.10. Treffpunkt: 18:45 Uhr Turnhalle Friedhofstraße Schwürbitz** (Alex)
So. 30.10. Treffpunkt: 10:15 Uhr Jugendherberge Lichtenfels (Timo)
Mi. 02.11. Treffpunkt: 18:30 Uhr Sportstudio Highlight (Timo)
Fr. 04.11. Treffpunkt: 18:45 Uhr Industriegebiet Michelau* (Alex)
So. 06.11. Treffpunkt: 10:15 Uhr Jugendherberge Lichtenfels (Timo)
Mi. 09.11. Treffpunkt: 18:30 Uhr Sportstudio Highlight (Timo)
Fr. 11.11. Treffpunkt: 18:45 Uhr Turnhalle Friedhofstraße Schwürbitz** (Alex)
So. 13.11. Treffpunkt: 10:15 Uhr Jugendherberge Lichtenfels (Timo)

- Mi. 16.11. Treffpunkt: 18:30 Uhr Sportstudio Highlight (Timo)
- Fr. 18.11. Treffpunkt: 18:45 Uhr Industriegebiet Michelau* (Alex)
- So. 20.11. Treffpunkt: 10:15 Uhr Jugendherberge Lichtenfels (Timo)
- Mi. 23.11. Treffpunkt: 18:30 Uhr Sportstudio Highlight (Timo)
- Fr. 25.11. Treffpunkt: 18:45 Uhr Turnhalle Friedhofstraße Schwüribitz** (Alex)
- So. 27.11. Treffpunkt: 10:15 Uhr Jugendherberge Lichtenfels (Timo)
- Mi. 30.11. Treffpunkt: 18:30 Uhr Sportstudio Highlight (Timo)
- Fr. 02.12. Treffpunkt: 18:45 Uhr Industriegebiet Michelau* (Alex)
- So. 04.12. Treffpunkt: 10:15 Uhr Jugendherberge Lichtenfels (Timo)
- Mi. 07.12. Treffpunkt: 18:30 Uhr Sportstudio Highlight (Timo)
- Fr. 09.12. Treffpunkt: 18:45 Uhr Turnhalle Friedhofstraße Schwüribitz** (Alex)
- So. 11.12. Treffpunkt: 10:15 Uhr Jugendherberge Lichtenfels (Timo)
- Mi. 14.12. Treffpunkt: 18:30 Uhr Sportstudio Highlight (Timo)
- Fr. 16.12. Treffpunkt: 18:45 Uhr Industriegebiet Michelau* (Alex)
- So. 18.12. Treffpunkt: **09:30 Uhr** Parkplatz Merania Hallenbad Lichtenfels (Timo)
- Mi. 21.12. Treffpunkt: 18:30 Uhr Sportstudio Highlight (Timo)
- Fr. 23.12. KEIN TRAINING!!!
- So. 25.12. Treffpunkt: **09:30 Uhr** Parkplatz Schmolke Lichtenfels (Timo)
- Mi. 28.12. Treffpunkt: 18:30 Uhr Sportstudio Highlight (Timo)
- Fr. 30.12. KEIN TRAINING!!!
- Mi. 28.12. Treffpunkt: 18:30 Uhr Sportstudio Highlight (Timo)

* **Treffpunkt:** Industriegebiet Michelau, aus Richtung LIF, Ampel links (bei Norma) in Siemensstr. abbiegen, nach ca. 500m links in Röntgenstr., Vorfahrtsstraße folgen (Rechtskurve), nach 200m Parken, links beginnt ein Feldweg ("Rentnerbänkla")

** **Treffpunkt:** Turnhalle Friedhofstraße Schwüribitz, aus Richtung LIF, über Neuensee nach Schwüribitz fahren, die erste Straße links (Hühnerberg), am Ende der Straße rechts in die Friedhofsstraße, nach ca. 300m Parkplatz Turnhalle.

Sportstudio Highlight – LIF, Pabstenweg 10 – Tel. 09571/739112

www.sportstudio-highlight.de

Laufveranstaltungen 01.10. - 31.12.2011:

- Mo. 03.10. Medical-Park-Marathon Bad Rodach 21,1km; 42,2km
- Mo. 03.10. Sport-Scheck Stadtlauf Nürnberg 10km; 21,1km
- Sa. 08.10 Abt-Degen-Lauf Zeil am Main 11km
- Sa. 08.10 Herbstlauf Schloß-Thurn Heroldsbach 7km; 21,1km
- Sa. 15.10. Steigerwald Fackellauf Burghaslach 7,8km
- Sa. 15.10. Altstadtlauf Weismain 7,8km
- Sa. 22.10. Herbstlauf Gundelsheim 10km
- So. 29.10. Frankenwaldlauf Ludwigschorgast 12km
- Sa. 05.11 Kristall-Lauf Sondershausen -780m unter der Erde-10,54km
- Sa. 12.11. Waldmarathon Zeil am Main 21,1km; 42,2km
- Sa. 12.11. Staffelberglauf Bad Staffelstein 3930m
- So. 13.11. TKG Lebkuchenlauf Kitzingen 10km
- So. 20.11. Schloslauf Memmelsdorf 9,6km
- Sa. 03.12. Kordigastberglauf Weismain 4,5km
- Sa. 03.12. Nikolauslauf Forchheim 10km
- So. 31.12. Silvesterlauf Bad Staffelstein 10km
- Sa. 31.12. Silvesterlauf Bamberg 3km; 6km; 9km; 18km
- Sa. 31.12. Silvesterlauf Nürnberg 10km

Tipp: Bitte an den Abendeinheiten eine Stirnlampe mitbringen und helle Kleidung tragen!!!

DER WEG IST DAS ZIEL!!!