

Füreinander, miteinander, bewegen....

Du möchtest mit weiteren Anfänger*innen in Bewegung kommen? Du hast nur wenig oder keine Lauf-Erfahrungen? Gemeinsam schaffen wir das im Anfänger Laufkurs.

Fit unterwegs: Vom Gehen zum Laufen, Gangschule, gesundes Tempo, gemäß des eigenen Bedarfs, Aufwärmtraining, Dehn- und Koordinationstraining, Motivation und mehr....

Das Ziel ist, in einem gesunden Tempo mit Freude laufen lernen um motiviert die ersten 5km zu bewältigen.

In zehn Trainingseinheiten à 60 Minuten (im Gelände und auf dem Sportplatz)

- Aufwärmtraining
- vom ersten Schritt zum langsamen Lauf, mit Gehpausen
- Lauf ABC
- Pulskontrolle
- langsame Dauerläufe
- Intervall-Training
- Steigerungsläufe
- Techniktraining

Trainer: Christian Ihmann [Sport- und Physiotherapeut, Personal-Trainer](#)

Kosten: 119,00 € incl. Freistart für die vierwöchige #wuppertalchallenge vom 01.02. bis 28.02.2023

Start: Mittwoch, 01.02. – 17:30 Uhr

Treffpunkt: Schwebebahn-Lauf e.V. Lise-Meitner-Str. 1, 42119 Wuppertal.

Empfehlung:

- Wir empfehlen einen Fitness-Tracker (Puls-Uhr)
- Check-up bei Eurem Hausarzt - oder
- Sportmedizinische Gesundheitsuntersuchung bei unserem Gesundheitspartner [Sportmedizin Bergische Universität Wuppertal](http://www.sportmed-wuppertal.de/de/service/service01)
<http://www.sportmed-wuppertal.de/de/service/service01>
- *Erfragt bei eurer Krankenkasse, ob eine mögliche Kostenbeteiligung zum Check-up durch die Sportmediziner und den Laufkurs-Trainer <http://ci-active-mobility.de/> erfolgen kann.*
- [Gesundheitspartner](#) beim Schwebebahn-Lauf

Teilnahmebedingungen:

Teilgenommen werden darf nur, wenn keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Vom Veranstalter wird keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen. Siehe [Teilnahme - Datenschutzbedingen](#) auf unserer Website.