

News Lauftreff



Die TSV Burgdorf Abt. Leichtathletik bietet ab Juli 2022 einen Lauftreff für Einsteiger an.

Ziel des Kurses ist es, am Ende in 10 Wochen 30 Minuten am Stück „Laufen“ zu können und dabei noch jede Menge Spaß zu haben und gleichzeitig viel Gutes für die Gesundheit zu tun.

Die Trainingsinhalte umfassen Zeit-/Laufspiele, Lauf-ABC, Koordinationstraining und Dauerläufe (anfangs mit Gehpausen) in der Umgebung.

Am Ende des Kurses ist die Teilnahme am Burgdorfer Spargellauf geplant, der im Rahmen des Oktobermarktes stattfindet.

Kursbeginn ab 01.07.2022 jeweils Freitags von 18:30 bis ca. 19:30 Uhr

Treffpunkt Sportanlage am Schulzentrum, Berliner Ring 27

Mindestalter 14 Jahre

Kursgebühr 33,- Euro

Wenn wir Dein Interesse geweckt haben, möchten wir Dir zum Kennenlernen die Möglichkeit geben, dass Du Dich kostenlos und unverbindlich an 2 Schnuppertagen von den vielen Vorteilen am „Laufen“ aktiv überzeugen kannst.

Termine 03 Juni und 10 Juni 2022, jeweils 18:30 bis 19:30 Uhr

Treffpunkt Sportanlage am Schulzentrum, Berliner Ring 27

Mindestalter 14 Jahre

Was muss ich mitbringen? Sportbekleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken und natürlich Spaß

Rückfragen/Voranmeldung für die „Schnuppertage“ oder Anmeldung direkt zum „Lauftreff für Einsteiger“ bitte per Mail an lauftreff@tsv-burgdorf-leichtathletik.de.

Die Teilnahme am Lauftreff erfolgt ausschließlich auf eigenes gesundheitliches Risiko, eigene Gefahr und auf eigene Verantwortung.

Dem Teilnehmer/-in wird empfohlen, sich vor dem Beginn sportmedizinisch untersuchen zu lassen.