



## Informationen zum Online-Kurs für Laufeinsteiger

### „0 auf 30“ der LG Kaufungen

Liebe Laufkursteilnehmer,

die LG Kaufungen bietet 2021 wieder einen Kurs für Laufeinsteiger an, diesmal online!

**Zeitraum:** Montag, 15. Februar 2021 bis Mittwoch, 5. Mai 2021

**Ort:** Überall, nur nicht auf der Couch!

**Ziel:** Ziel des Laufkurses ist es, den Teilnehmern innerhalb von 12 Wochen zu ermöglichen, eine Zeit von 30 Minuten durchzulaufen

**Kosten:** Der Kurs ist grundsätzlich kostenfrei. Wem es gefallen hat, der kann gerne eine kleine Spende an die Kinder- und Jugendarbeit der LG Kaufungen machen.

Coronabedingt findet der diesjährige Kurs komplett online statt. Wir werden euch zu Beginn des Kurses alle Informationen über eine Whatsapp-Gruppe zur Verfügung stellen und euch mit Tipps zur Verfügung stehen. Das Training findet anhand eines Trainingsplanes statt. Die Trainingszeiten könnt ihr euch selbst einteilen. Wenn es möglich ist, wird es zum Ende des Laufkurses einen gemeinsamen Abschlusslauf über 30 Minuten geben. Danach erhaltet ihr das Laufzertifikat. Wir möchten euch die Möglichkeit geben, dass ihr ab Mai dann selbständig eure Laufeinheiten machen könnt. Gerne könnt ihr euch aber auch unserem Lauftreff (montags 18:30 Uhr und mittwochs 17:30 Uhr) anschließen. Dort trifft ihr einige der Teilnehmer aus den Vorjahren.

Zum Schluss möchten wir noch kurz darauf hinweisen, dass es sich um einen Laufkurs handelt und wir uns in kleinen Schritten unserem Ziel nähern wollen. Wir setzen allerdings voraus, dass die Teilnehmer gesundheitlich und körperlich dazu in der Lage sind.

Sollte es noch Fragen zum Kurs oder sonstigen Themen rund um das Laufen geben, stehen wir euch gerne zur Verfügung.

Email: [lauftreff@lg-kaufungen.de](mailto:lauftreff@lg-kaufungen.de) oder telefonisch unter 0173/2841825

Eure Lauftreff-Leiter

Marianne, Elisabeth, Christina und Jörg