SG SportGruppe Neunkirchen am Brand

LAUF21! Den ersten Halbmarathon laufen! - Halbmarathontraining für Einsteiger

In diesem Kurs werden Sie locker und entspannt auf Ihren ersten Halbmarathon vorbereitet.

Im Vordergrund stehen die Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit und Ausdauer, sowie die Freude an der Bewegung, so dass der erste Halbmarathon nach 10 Wochen Training zu einem schönen Erlebnis mit einer positiven Erfahrung wird.

Die Teilnehmer trainieren nach dem LAUF21!-Plan der TU München, der auf dem bewährten LAUF10!-Plan aufbaut. Ziel ist es den Obermain Halbmarathon in Bad Staffelstein gemeinsam zu laufen.

Wer mit der SG Neunkirchen am Brand unter fachkundiger Anleitung in der Gemeinschaft trainieren möchte kann sich am 11.01.2019 um 20:00 Uhr im SG Heim in der Joseph-Kolb-Straße 15 informieren.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass man 10 km am Stück laufen kann und ein Gesundheitscheck beim Hausarzt durchgeführt wurde. Der Kurs ist auf 15 Teilnehmer begrenzt.

Kosten:	**61,00 Euro** **25, 00 Euro für Mitglieder der SG Neunkirchen am Brand**
Infoveranstaltung:	**11. Januar 2019 um 20:00 Uhr** SG Heim, Joseph-Kolb-Straße 15, 91077 Neunkirchen am Brand
Kurs-Termine:	**3 x wöchentlich**
Start:	**23. Januar 2019**
Treffpunkt:	**Josef Kolb Str. 15 (SG Vereinsheim), Neunkirchen**

Kontakt und weitere Infos:

SG-Neunkirchen am Brand
Michael Korzuschnik
09134-706863
info@sportgruppe-neunkirchen.de