

-Lauftechnik-Training-Kraft&Stretching-Ernährung-Schuhe-

Gesünder Laufen!

-Lauftechnik-Training-Kraft&Stretching-Ernährung-Schuhe-

Für den Greifswald-Citylauf.de am Samstag den 17. Mai bietet die HSG Abteilung Leichtathletik/ Triathlon in Kooperation mit dem Klinikum der EMAU Greifswald für Interessierte einen Laufkurs an.

Beginn:

Montag 04.02. 18 - 19 Uhr Volksstadion

Bei den **12 Trainingseinheiten a 60min** werden nicht nur Laufeinsteiger auf ihre Kosten kommen, sondern auch fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer (4-8h/Woche) werden neue motivierende Aspekte für ihr liebstes Hobby kennen lernen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 30,00 € (Studenten 25 €) und schließt neben der Startgebühr (10,00 €) die individuelle Trainingsbetreuung ein (**Teilnahme für KlinikumsmitarbeiterInnen kostenlos**). In Vorbereitung auf den 2. Greifswalder Citylauf steht natürlich die Verbesserung der Ausdauer und Lauftechnik im Vordergrund. Außerdem möchten wir vertiefend auf die Aspekte des gesunden nachhaltigen Laufens eingehen.

Anmeldung: citylaufkurse@tri-hgwaii.de bzw. 0160 97607914

Wenn Sie mit einem bzw. einer Laufpartner/In den Kurs absolvieren bekommen Sie jeweils **5€Rabatt**.

Lauftrainer ist G. Gerhardt (HSG)



-Lauftechnik-Training-Kraft&Stretching-Ernährung-Schuhe-

Gesünder Laufen!

-Lauftechnik-Training-Kraft&Stretching-Ernährung-Schuhe-

Für den Greifswald-Citylauf.de am Samstag den 17. Mai bietet die HSG Abteilung Leichtathletik/ Triathlon in Kooperation mit dem Klinikum der EMAU Greifswald für Interessierte einen Laufkurs an.

Beginn:

Montag 04.02. 18 - 19 Uhr Volksstadion

Bei den **12 Trainingseinheiten a 60min** werden nicht nur Laufeinsteiger auf ihre Kosten kommen, sondern auch fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer (4-8h/Woche) werden neue motivierende Aspekte für ihr liebstes Hobby kennen lernen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 30,00 € (Studenten 25 €) und schließt neben der Startgebühr (10,00 €) die individuelle Trainingsbetreuung ein (**Teilnahme für KlinikumsmitarbeiterInnen kostenlos**). In Vorbereitung auf den 2. Greifswalder Citylauf steht natürlich die Verbesserung der Ausdauer und Lauftechnik im Vordergrund. Außerdem möchten wir vertiefend auf die Aspekte des gesunden nachhaltigen Laufens eingehen.

Anmeldung: citylaufkurse@tri-hgwaii.de bzw. 0160 97607914

Wenn Sie mit einem bzw. einer Laufpartner/In den Kurs absolvieren bekommen Sie jeweils **5€Rabatt**.

Lauftrainer ist G. Gerhardt (HSG)

