

LAUF-ABC

für Läufer

Jeden Samstag um 10 Uhr

Treffpunkt: Tribüne am Sportplatz

Start : 5.09.2020



SSV Mitglieder – kostenlos
Nicht-Mitglieder – 2€ direkt vor Ort

Ansprechpartner: Martina Marczyschewski Tel. 7839997

Das Lauf-ABC ist eine Trainingseinheit mit dem Ziel:

- Die Bewegungskoordination beim Laufen zu verbessern.
- Verbessert den Laufstil.
- Kräftigt die Muskulatur -> schnelleres Tempo möglich.
- Erhöht die Beweglichkeit.
- Vermindert die Verletzungsgefahr

Diese Trainingseinheit sollten alle Läufer 1x/Woche durchführen.