FC Puchheim e.V.
Leichtathletik

„Fit in den Frühling“

Laufkurs für Freizeitläufer und Laufeinsteiger
Leitung: Klaus Schäfer, Marija Schäfer, Anett Zerulla

Egal ob Ihr als Anfänger zum Laufen finden wollt, als Wiedereinsteiger eure Lauffitness verbessern oder als Freizeitläufer schneller werden möchtet.
Unter dem Motto „Fit in den Frühling“ bieten die Trainer der Marathongruppe des FC Puchheim von **Januar - März 2017** am **Dienstagabend (jeweils 19:00 – ca. 20:30 Uhr)** einen Laufkurs an.

Laufeinsteiger werden schrittweise an längere Laufumfänge herangeführt.
Für ambitionierte Freizeitläufer orientiert sich die Intensität an der individuellen Leistungsfähigkeit.

In 10 Trainingseinheiten wird in unterschiedlichen Laufgruppen die Basis gelegt zur Verbesserung der

- **Laufkoordination**
- **Laufökonomie**
- **Grundschnelligkeit**

Abhängig von der Wetterlage werden wir im **Gelände am Sportzentrum in Puchheim oder auf der Laufbahn jeweils ca. 90 Min. trainieren.**
Die Teilnahmegebühr beträgt für **Mitglieder des FC Puchheim 25,-- EUR und für Nichtmitglieder 50,-- EUR**

Der Laufkurs startet am **Dienstag, 10.01.2017 um 19:00 Uhr.**
Letzter Trainingstag ist **Dienstag, 21.03.2017**

Treffpunkt ist jeweils vor dem Vereinsheim „Takis Taverne“ des FC Puchheim (Bürgermeister Ertl Str.7a), so dass Ihr die Möglichkeit habt die Umkleiden im Sportzentrum zu nutzen.

Bei Fragen steht Euch Kursleiterin Anett Zerulla (Tel. 089 / 92581784) zur Verfügung.
Eine Anmeldung ist ab sofort über die Geschäftsstelle des FC Puchheim möglich.

Ab April bietet der FC Puchheim dann wieder einen Marathon-/Halbmarathon Vorbereitungskurs an. Genauere Termine werden rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben. Für Marathoneinsteiger und Laufanfänger wird die Teilnahme am München Marathon/Halbmarathon angestrebt. Für erfahrene Marathonläufer ist auch die Teilnahme an einem anderen Herbstmarathon möglich. Telefonische Voranmeldung für die Marathonvorbereitung ist ab Januar 2017 möglich.

FC Puchheim e.V. | Bgm.-Ertl-Str. 1 | 82178 Puchheim
Telefon: 089 -80 74 09 Mail: info@fc-puchheim.de