

Interesse?

Termin für Vortreffen und Anmeldung:

Dienstag, 11.7.2023
18 Uhr

Ort:

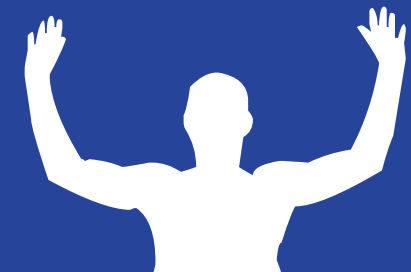
Clubhaus der DJK Feudenheim,
Teamraum im 1. OG (Außentreppe)

So findest du uns:

DJK Feudenheim
In der Anlage 11
(Neckarplatt)
68259 Mannheim

Kontakt:

Mail: herbstlauf@djk-feudenheim.de
Tel: Kai Schlachter 0174-2653628



DJK-Feudenheim-Herbstlauf

www.djk-feudenheim.de

von 0 auf 10 km

**Wir freuen uns darauf, unsere
Erfahrungen weiterzugeben und
dich mit unserer Begeisterung für
das Laufen anzustecken!**



Lauftraining

für Anfänger und Fortgeschrittene

Möchtest Du fit und gut vorbereitet am Start deines ersten 10 km-Laufs stehen?

Die Triathlonabteilung der DJK Feudenheim bietet **ab 18. Juli** einen Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger an.

Unter der Leitung von Kai Schlachter, der mit seiner mehrjährigen Erfahrung bei Läufen von 5 bis 105 km und einer Ausbildung zum Lauftreffbetreuer aufwarten kann, wirst du innerhalb von ca. 3 Monaten fit gemacht für deinen 10 km Lauf.

Das Ziel ist die Teilnahme am **Feudenheimer Herbstlauf am 21. Oktober 2023.**

(Zielzeit etwa 1:30 Std., gern auch schneller)

Kursgebühr: 70,00 €

Darin ist der Organisationsbeitrag von 9,00 € für den Start beim Herbstlauf bereits enthalten.

Die Kursgebühr ist am **18.7.2023** bei der Anmeldung in bar zu bezahlen.

Wir freuen uns auf dich!

Trainingsablauf

Nach dem Vortreffen am 11.7.23 bieten wir ab dem 18.7.23

jeden Dienstag + Donnerstag 18 Uhr

ein angeleitetes Training von etwa 1 Stunde Dauer an. Dabei werden auch Trainingsempfehlungen gegeben sowie grundsätzliche Fragen beantwortet.

Treffpunkt: DJK-Clubhaus
(Adresse siehe Rückseite)

Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.

