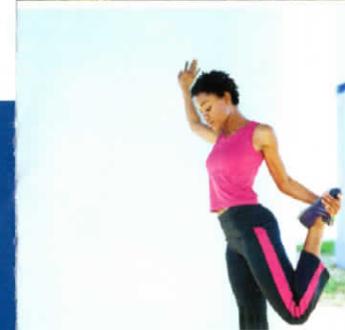




# LAUFKURS TRAUNSTEINER 12ER

Mit freundlicher Unterstützung durch:

**Praxenthaler**  
SPORT + OUTDOOR  
Traunstein · Maxstraße 2+9  
[www.sport-praxenthaler.com](http://www.sport-praxenthaler.com)



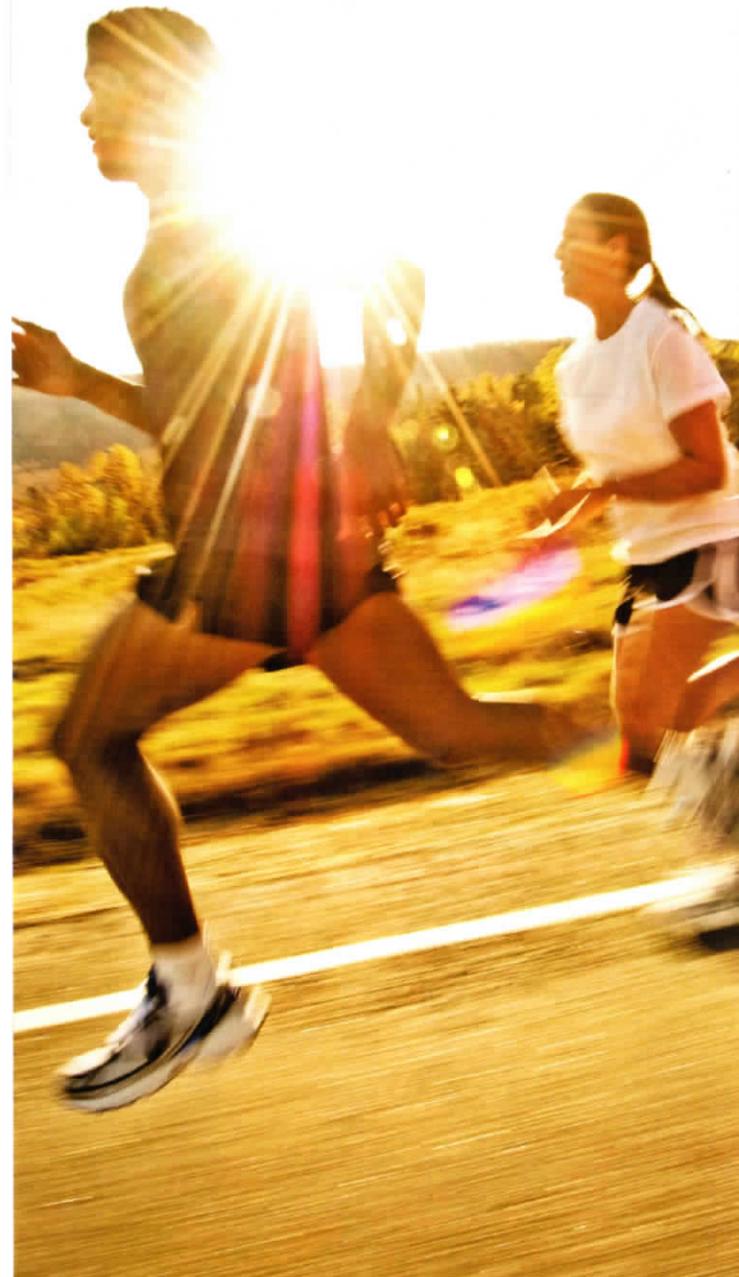
**FIT FÜR 12 KM IN 8 WOCHEN**

**FÜR GELEGENHEITSLÄUFER  
UND WIEDEREINSTEIGER**

RUNNER'S HIGH  
Laufschule  
Christian Stang

@ Email:  
[runners\\_high@mail.de](mailto:runners_high@mail.de)

f facebook:  
[@runnershigh.laufschule](https://www.facebook.com/runnershigh.laufschule)





## UNSER ZIEL: 12 KM IN 70 MINUTEN

**Alleine laufen ist Dir zu langweilig?**

**Dir fehlt die letzte Motivation?**

**Du möchtest zum Frühjahr fit werden und  
nebenbei noch ein paar Kilos verlieren?**

In nur 8 Wochen machen wir uns fit für den  
"Traunsteiner 12er" am 13.05.2018!

Auf wechselnden Strecken im Stadtgebiet Traunstein  
trainieren wir Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination.  
Begleitet wird das Training durch Lauf-ABC-Übungen  
sowie Dehnen, Kräftigen und Mobilisation.

Als Highlight zum Abschluss nehmen wir gemeinsam am  
"Traunsteiner 12er" teil!

### **Voraussetzungen**

Teilnehmer ab 18 Jahren, die gerne in einer Gruppe laufen  
und Freude am Laufen haben.

Vorzugsweise sollten bereits ca. 45-60 Minuten ohne  
Unterbrechung in individuellem Tempo absolviert werden  
können.

Mögliche Gesundheitsrisiken sollten von jedem Teilnehmer  
im Vorfeld geklärt werden. Bei der Suche nach einem Arzt  
können Empfehlungen gegeben werden.

„DER WILLE IST EIN  
MUSKEL, DER TRAINIERT  
WERDEN WILL“

### **Teilnehmerzahl**

Maximal 15 Teilnehmer, mindestens 5 Teilnehmer

### **Zeitraum / Termine**

- Infoveranstaltung Anfang März mit Besprechung des Trainingsplans
- Start des Kurses ab 19.03.2018
- 8 Wochen mit 24 Einheiten (davon 18 Einheiten in der Gruppe unter  
Anleitung i.d.R. Montag, Mittwoch, Freitag)

### **Infos und Anmeldung**

Anmeldung bis spätestens 28.02.2018 unter [runners\\_high@mail.de](mailto:runners_high@mail.de)  
und nach Zahlungseingang der Kursgebühr.

### **Kursleitung**

Christian Stang (BLV zertifizierter Lauftreffleiter)

### **Kursinhalt**

- Trainingsplan für 8 Wochen mit 24 Trainingseinheiten
- 18 angeleitete Einheiten in der Gruppe (ca. 90 min)
- Reichhaltiges und ganzheitliches Trainingsprogramm  
mit ergänzenden Übungen unter fachkundiger,  
erfahrener Anleitung

### **Kursgebühr**

89,00 € inkl. Gebühr und garantiertem Startplatz  
beim "Traunsteiner 12er"

