Neu

# Vortrag: Alles rund ums Laufen

**Kurs Nr. 23-02b**

**Termin:** **Sonntag** 12.02.2023 - **Beginn** 9:00 Uhr **ca. 3 Stunden**
**Gebühr**: 9 €, für Mitglieder 6 €

**Ort:** TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3
**Leitung:** Norbert Obermair, Triathlet seit 25 Jahren
mit Trainer C-Lizenz im Fachbereich Triathlon.
**Teilnehmerzahl:** Min. 5 Teilnehmer, max. ist unbegrenzt
**Geeignet**: Für alle Läufer jung und alt, die verletzungsfrei laufen wollen und neue Bestzeiten anstreben.

**Inhalt des Vortrages:**
- Richtig und natürlich Laufen lernen, Verletzungen vermeiden
- Richtig trainieren und Trainingspläne
- Die richtige Ausrüstung
- Stabilisationstraining, Faszientraining, Stretching für Läufer
- Die Laufbibel von Matthias Marquart

**Fragen und Anmeldungen an:** kurse@tsgmaisach.de (08141-2285188)