

Kleine Lauf- und Walkingschule

mit Klaus Offergeld

2019 wird es **insgesamt 8 Workshops** (gegebenenfalls mit 2 zusätzlichen Aufbau--Workshops) mit Klaus Offergeld für die Walker*innen und Läufer*innen und für Bewegungsinteressierte der Sportgemeinschaft geben.

Dabei ist **jede / jeder** willkommen: Walker, Läuferin, Anfänger, Wiedereinsteiger, Könn*in, Junge und Ältere, Frauen und Männer, Kinder sowieso...

Jeder Workshop ist in sich abgeschlossen, die Teilnahme an einem oder mehreren Trainingsterminen ist **ohne** Teilnahme an den anderen möglich!

Zu jedem Workshop wir per Mail eingeladen.

Jeder Termin setzt **Schwerpunkte**, aber auch jeder/jede andere Interessierte kann gerne teilnehmen. Das bedeutet: Es wird bei jedem Termin unterschiedliche Anforderungen je nach Leistungsfähigkeit geben, **niemand wird überfordert**, niemand „zurückgelassen“, wir laufen, walken, traben, üben, trainieren gemeinsam, jede*r in seinem persönlichen Leistungsbereich – aber mit viel Spaß!

Anmeldung jeweils unter sportgemeinschaft-laufen@sparkasse-aachen.de
oder
„Spontan“ am Treffpunkt

Immer in Lauf- und/oder Walkkleidung.

Bitte bringt euch etwas zum Trinken und ggfls. etwas zum Essen („für hinterher“) eine (falls vorhanden, nicht extra kaufen!) Laufuhr / Stoppuhr und natürlich Wechselkleidung für hinterher mit. **Eine Eigenbeteiligung von 2,50 Euro pro Workshop werden vor Ort eingesammelt, bitte passend mitbringen.**

Termine – „save the dates“ – schon mal notieren...

-
- **Workshop 1** Freitag, 22. Februar 2019, 14:30 Uhr – 16:30 Uhr
„... und los geht`s - 1...“
 - **Workshop 2** Samstag, 23. Februar 2019, 10:30 Uhr – 12:30 Uhr
„... und los geht`s - 2...“
 - **Workshop 3** Freitag, 08. März 2019, 14:30 Uhr – 16:30 Uhr
„Fahrspiel“- „Mist, ein Berg!“ - Training im Gelände
 - **Workshop 4** Samstag, 09. März 2019, 10:30 Uhr – 12:30 Uhr
Stärkung der Grundfähigkeiten – Wiederholungen, Steigerungen
 - **Workshop 5** Freitag, 29. März 2019, 14:30 Uhr – 16:30 Uhr
Ausdauerests – heute mal bisschen länger „am Stück“ bewegen...
 - **Workshop 6** Samstag, 30. März 2019, 10:30 Uhr – 12:30 Uhr
Die „kurzen Sachen“ – flott und Tempo
 - **Workshop 7** Freitag, 12. April 2019, 14:30 Uhr – 16:30 Uhr
Tempokonzanz, Tempowechsel, Temposteigerung – heute fließt Schweiß!
 - **Workshop 8** Samstag, 13. April 2019, 10:30 Uhr – 12:30 Uhr
„Überraschung“ – nix wird vorher verraten...
-

Workshop 1

Freitag, 22. Februar 2019, 14:30 Uhr – 16:30 Uhr

„... und los geht`s - 1...“

Bewegung – wir beginnen mit dem (gezielten) Bewegen...

Schwerpunkt: Walker*innen und Laufanfänger*innen.
Willkommen sind aber auch alle anderen Leistungsgruppen.

Treffpunkt: Hangeweiher (Haupteingang) **bei jedem Wetter!**

Gruppe: beliebig viele Teilnehmer: Walker*innen und Läufer*innen

Workshop 2

Samstag, 23. Februar 2019, 10:30 Uhr – 12:30 Uhr

„... und los geht`s - 2...“

Einstieg in das Frühjahrstraining – Auffrischen: Zeitgefühl, Tempofindung, ...

**Schwerpunkt: Läufer*innen mit Vorerfahrung, Wiedereinsteiger ins Laufen,
Wettkampfambitionierte,...**

Willkommen sind aber auch alle anderen Leistungsgruppen, auch Teilnehmer*innen von gestern (die können angeleitet die gestrigen Aufgaben üben), Walker*innen und Laufanfänger*innen.

Treffpunkt: Hangeweiher (Haupteingang) **bei jedem Wetter!**

Gruppe: beliebig viele Teilnehmer

**Die Einladungen zu den nächsten Terminen kommen
jeweils per Email!**