



# Seminar und Praxiskurs für Laufanfänger

Die BTV 1877 bietet ein **Kompaktangebot für Laufanfänger** mit dem **Ziel am Ende mindestens 30 Minuten am Stück Laufen zu können.**

**Start:** Samstag, den **30.09.2023**, 10.00 bis 14.00 Uhr,  
**mit einem 4 stündigen Lauf-Seminar.**

In einem **Theorie**-Teil wird Wissen zum Ausdauersport Laufen vermittelt (Belastung/ Erholung/ Laufstil - wie, wie lange, wie oft - etc.) und im Anschluss in **Praxis** demonstriert.

**Ort: Vereinsheim der BTV 1877 auf dem Sportplatz  
Henschenbusch, Richard-Jürgens-Weg 40, Pauliner Marsch.**

Ab dem **09.10.** bis zum 30.11.23 folgt der **8-wöchige Praxiskurs** für Anfänger mit **zwei Trainingseinheiten pro Woche** jeweils **montags und donnerstags ab 18.00 Uhr.**

Hierbei werden die Teilnehmenden mit ihrem Trainingsplan von den Lauftrainern begleitet.

**Ziel: 30 Minuten am Stück laufen können.**

**Treffpunkt: Vereinsheim Henschenbusch (s.o.)**

**Referent\_innen und Lauftrainer\_innen:**

Angelika Hartwig und Detlev Gajeufsky - sie leiten den Lauf- und Walking Treff der BTV 1877.

**Gebühr** für das **Laufeinsteiger-Paket** bestehend aus Seminar und Anfängerkurs:

**80,00 € für Nichtmitglieder / 40,00 € für Mitglieder** der BTV 1877

**Anmeldung:**

in der **Geschäftsstelle der BTV 1877**, Hamburger Str. 81, unter 0421-442792 (Mo + Fr von 9.00 – 12.00 Uhr, Mi + Do von 15.00 – 18.00 Uhr) oder per Mail unter [info@btv1877.de](mailto:info@btv1877.de).