

Trainingskurs

zum 2. Bocholter Halbmarathon

Du warst fit für den Citylauf und möchtest weiter trainieren?

Du läufst trotz oder wegen Corona?

Du hoffst, wie wir, dass der 2. Bocholter Halbmarathon stattfindet?

Du suchst Trainingsmöglichkeiten und Unterstützung?

Ob live oder virtuell wir bringen dich ins Ziel!

- ✓ 12-wöchiger Trainingskurs
- ✓ Professionelles Coaching während der Vorbereitung
- ✓ Effektives Bahntraining auf deine Ziele abgestimmt
- ✓ Ganzheitliches Stabilitäts- und Koordinationstraining
- ✓ Techniktraining und Lauf ABC
- ✓ Tipps zur Erstellung deines Trainingsplans
- ✓ Training mit Gleichgesinnten in der Gruppe (unter Beachtung entsprechender Hygiene-Vorschriften)

Auch unserer Trainingsbetrieb ruhte in der Hochphase der Corona-Beschränkungen, doch mittlerweile haben wir unser gemeinsames Vereinstraining unter Auflagen und mit einigen Einschränkungen wieder aufgenommen.

Die neuen Abläufe und Hygiene-Vorschriften haben sich mittlerweile eingespielt und wir können nun auch dich beim Training unterstützen.

Eine Infoveranstaltung wird es leider nicht geben. Die sonst auf der Veranstaltung präsentierten Inhalte schicken wir dir auf Anfrage gerne unverbindlich per E-Mail zu. Kurze E-Mail genügt.

Der Einstieg ins Training ist ab sofort, jedoch **nur** mit Voranmeldung möglich.

Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme per E-Mail:

laufsport@djk-9730.de

Wir freuen uns auf dich!



<https://www.djk-9730.de/laufsport/>