

Laufend Fit im Frühling mit Vorbereitung auf den HerzoRun am 9. Juni 2024



Wir starten am **Montag, 11. März 2024**
von **18.00-19.00 Uhr**

in 2 Gruppen über 10 Wochen

(Osterferien und Pfingstferien bis auf einen Termin nach Vereinbarung ausgenommen)

Gruppe 1 Einsteiger von 0 auf 5 km

Ihr seid noch nie oder schon
lange nicht mehr gejoggt?

Gruppe 2 Wiedereinsteiger von 5 auf 10 km

Ihr könnt schon 30 min am
Stück joggen?

- ✓ Beide Gruppen beginnen gemeinsam mit Mobilisationsübungen und beenden die Laufeinheit mit einem kleinen Dehnungsprogramm.
- ✓ Treffpunkt TSH Laufbahn - das Lauftraining selber findet im Dohnwald statt.
Trainer: Dominik Freudenberger und Bianca Bucher
- ✓ Jeder Teilnehmer erhält in der Vorbereitungszeit einen Trainingsplan.
- ✓ Preis TSH-Mitglieder: 35,- Euro für 10 Einheiten, Nicht-Mitglieder 65€.
Der Preis beinhaltet die Startgebühr für den Herzorun.

Der Abschluss ist der 4 km oder 10 km-Lauf beim HerzoRun am 9. Juni 2024.

Anmeldung und Infos bei:

Annett Kunath-Zeh (Tel: 0162/9102293, gern via WhatsApp)

oder laufsport@tsherzogenaurach.de oder www.tsherzogenaurach.de

Laufend Fit im Frühling

- Du möchtest etwas für Deine Fitness tun?
- Du bist noch nie gelaufen, würdest aber gern damit beginnen?
- Du bist schon gelaufen und bist motiviert 2024 neue sportliche Ziele für Dich zu setzen?

Dann komm doch einfach zu uns.

Wir bieten einen **10 Wochen Laufkurs** durch unsere **zertifizierten Lauftreffleiter** der TSH in 2 Gruppen (Dominik Freudenberger & Bianca Bucher)

**Gruppe 1 Einsteiger
von 0 auf 5 km**

Ihr seid noch nie oder
schon lange nicht mehr
gejoggt?

Gruppe 2

**Wiedereinsteiger
von 5 auf 10 km**
Ihr könnt schon 30 min
am Stück joggen?

Als Vorbereitung auf den **HerzoRun** am 9. Juni 2024, den Einstieg in den Triathlon beim **Herzoman** am 30. Juni 2024 oder einfach um die Fitness zu steigern.

Wir freuen uns wenn Du dabei bist.

- ✓ Preis TSH-Mitglieder: 35,- Euro für 10 Einheiten, Nicht-Mitglieder 65€.
Der Preis beinhaltet die Startgebühr für den Herzorun.

Anmeldung und Infos bei:

Annett Kunath-Zeh (Tel: 0162/9102293, gern via WhatsApp)

oder laufsport@tsherzogenaurach.de oder www.tsherzogenaurach.de



Laufend Fit im Frühling

- Du möchtest etwas für Deine Fitness tun?
- Du bist noch nie gelaufen, würdest aber gern damit beginnen?
- Du bist schon gelaufen und bist motiviert 2024 neue sportliche Ziele für Dich zu setzen?

Dann komm doch einfach zu uns.

Wir bieten einen **10 Wochen Laufkurs** durch unsere **zertifizierten Lauftreffleiter** (Dominik Freudenberger & Bianca Bucher)

Start: **Montag, 11. März 2024 von 18.00-19.00 Uhr**

(Osterferien und Pfingstferien bis auf einen Termin nach Vereinbarung ausgenommen)

Gruppe 1 Einsteiger von 0 auf 5 km

Ihr seid noch nie oder schon
lange nicht mehr gejoggt?

Gruppe 2 Wiedereinsteiger von 5 auf 10 km

Ihr könnt schon 30 min am
Stück joggen?

Als Vorbereitung auf den **HerzoRun** am 9. Juni 2024, den
Einstieg in den Triathlon beim **Herzoman** am 30. Juni 2024
oder einfach um die Fitness zu steigern.

Wir freuen uns wenn Du dabei bist.

- ✓ Preis TSH-Mitglieder: 35,- Euro für 10 Einheiten, Nicht-Mitglieder 65€.
Der Preis beinhaltet die Startgebühr für den Herzorun.

Anmeldung und Infos bei:

Annett Kunath-Zeh (Tel: 0162/9102293, gern via WhatsApp)

oder laufsport@tsherzogenaurach.de oder www.tshherzogenaurach.de

