

Lauftraining



Als begeisterter Ausdauersportler möchte ich ein Zeitfenster im Alltag schaffen, wo nicht Herumsitzen sondern Bewegung angesagt ist.

Natürlich erhoffe ich mir auch bei Dir die Freude am Ausdauersport zu wecken!

Das Lauftraining ist aber primär ein Angebot für Dein Wohlbefinden. Treffend formulierte der deutsche Arzt Gerhard Uhlenbruck:

Wer läuft, geht mancher Krankheit aus dem Weg.

Natürlich stehe ich auf Wunsch ambitionierteren Schülerinnen und Schülern gerne beratend zur Seite!

Das Lauftraining findet jeweils statt, am:

Montag 12.10 Uhr – ca. 12.50 Uhr

+

Donnerstag 12.10 Uhr – ca. 12.50 Uhr.

Treffpunkt: Schiffacker.

Wir laufen in der Nähe des Schulhauses auf einem Rundkurs im Wald. Anschliessend ist bis zum Beginn der Nachmittagsstunden ausreichend Zeit vorhanden in der Mensa zu essen oder einen mitgebrachten Lunch einzunehmen.

Bis zum nächsten Lauftraining! ☺