

14. April 2010

Spaß an Bewegung in der Natur

Biker-Club bietet zusätzlichen Kurs an

Speyer – In Anbetracht des großen Zuspruchs beim Kurse „Laufen für Anfänger“ wird der Biker Club Speyer, in Absprache mit der Lauftrainerin Doris Becker-Miko, im Mai einen weiteren Kurs für Laufanfänger anbieten. Zielgruppe dieses Kurses sind gesunde Laufanfänger oder Wiedereinsteiger nach längerer Laufpause.

Den Teilnehmern wird vor allem Spaß an der Bewegung / Joggen in der Natur vermittelt. Aus diesem Grund wird darauf hingewiesen, dass der Anfängerkurs II, wie schon der Laufkurs I, nicht leistungsorientiert ist. Entscheidend ist das methodische Vorgehen bei der Erlernung der einzelnen Bewegungsabläufe.

Jeder Teilnehmer wird gebeten, vor Beginn des Kurses einen Eingangsbogen zur Abschätzung des gesundheitlichen Risikos für Sporttreibende ausfüllen.

Der neue Laufanfängerkurs beginnt am Dienstag, 25. Mai. Angeboten werden wieder zwei tägliche Laufeinheiten: dienstags von 10 bis 11 Uhr und von 19 Uhr bis 20 Uhr, sowie am Donnerstag zu den gleichen Uhrzeiten.

Frau Becker-Miko ist Laufbetreuerin nach den Richtlinien des Deutschen Leichtathletik Verbandes, mit DOSB C-Lizenz im Breitensport sowie der B-Lizenz für Sport in der Prävention.

Vor Beginn des Mai-Kurses lädt der Biker-Club alle Interessierten zu einem zwanglosen Besprechungsabend am Montag, 17. Mai um 19.30 Uhr im Vereinsheim der Kleingärtner „Im Kugelfang“, Closweg, ein.

Auskunft und Informationen erhalten Interessierte direkt bei der Kursleiterin unter der Telefonnummer 0171-5364709. Weitere Informationen gibt es auch auf der Internet-Homepage des Clubs unter der Adresse www.biker-speyer.de. (mp)



Der Laufkurs steht unter der Leitung der erfahrenen Trainerin Doris Becker-Miko. Foto: privat