



## Laufkurs

## Trails, Trails, Trails \*\* Langzeitprojekt

### Kursinhalte

Lauftechnik berghoch und bergab, Intervalle am Hügel, Trailläufe; 1x langer Traillauf mit Verpflegung auf einer ausgewählten Strecke in NRW

### Termine

Donnerstag 2.8. bis (8x) 10.9.2021

### Kurzeit

18:30-19:30 Uhr

### Ort

Baldeneysee, Parkplatz am Lukas  
(Essen-Kupferdreh/Heisingen)

### Trainer

Tobias Hallebach oder Matthias Graute

### Zielgruppe

10km unter 50 Minuten

### Teilnehmeranzahl

Mindestens 6, Maximal 10

### Kosten

89 Euro

### Optional

Individueller Trainingsplan\* über 8 Wochen für einmalig 30 Euro

### Anmeldung & Fragen

[info@3athloncoach.de](mailto:info@3athloncoach.de)

### Weitere Infos

- Ziel ist es die Technik im Gelände zu verbessern, um später einen längeren Traillauf erfolgreich zu meistern.
- Vor Beginn des Kurses ist der Eingangsfragebogen auszufüllen.
- Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt, nur bei Gewitter oder extrem schlechten Bedingungen wird ein Ersatztermin ausgemacht.
- Dauer des Kurses sind 8 Termine a 60 min.
- Anmeldung per Email
- \*\* Langzeitprojekt:

