



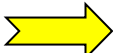
## Laufkurs für Jugendliche ab 14 Jahre

Dieser Laufkurs von Julian Beuchert wendet sich an

- ambitionierte Läuferinnen und Läufer ab 14 Jahren, die nicht mehr alleine ihre Runden drehen wollen, sondern Spass und Motivation in einer Gruppe suchen;
- jung gebliebene Erwachsene bis ca. 30 Jahre, die gerne schnell laufen möchten und über eine entsprechende Lauferfahrung und Fitness verfügen.

Julian Beuchert ist in der Triathlon-Juniorenklasse auf der Mitteldistanz Welt-, Europa- und Deutscher Meister. Seine Wettkampf- und Trainingserfahrungen möchte er jetzt gerne in einem Laufkurs an Läuferinnen und Läufer weitergeben, die Freude am schnellen und ausdauernden Laufen haben. Wer seine Fähigkeiten gerne systematisch weiter entwickeln möchte, der ist bei Julian Beuchert genau richtig. Dabei ist es egal ob man die 1.500, 3.000, 5.000 oder 10.000 Meterstrecke im Blick hat oder sogar einen Halb- oder Marathon anstrebt.

### Das alles wird beim Kurs geboten:

|   |   |
|---|---|
| Trainingsumfang:  | 10 Lauftermine<br>1 Theorieblock zur Trainingssteuerung<br>1 Praxisblock Kräftigung und Dehnübungen   |
| Trainingstag:   | Mittwoch ab 18:00 (ca. 1 bis 1, 5 Stunden)  |
| Trainingsort:   | wir starten immer am Neckarelzer Stadion (Haupteingang)   |
| Teilnehmer:   | max. 15, min. 8   |
| Kosten:   | Erwachsene: 80 € / LAZ Mitglieder 60 €<br>Teilnehmer in Ausbildung/Studium: 40 € / LAZ Mitglieder 0 € |
| Übungsleiter:   | Julian Beuchert   |
|  nächster Start: | <b>am 05. Februar 2020</b>  |

### Was Sie mitbringen sollten:

Viel Spass an der Bewegung, eine gute Ausdauerfitness und eine gewisse Grundschnelligkeit.  
Gute Laufschuhe, der Witterung angepasste Kleidung und eine Stirnlampe; falls verfügbar eine Laufuhr (kann man aber auch beim Verein gegen Kautions ausleihen).

### Was Sie von uns erwarten dürfen:

Langjährige Lauf- und Ausdauererfahrung (Halbmarathon, Marathon, Triathlon)  
Individuelle Trainingssteuerung (Trainingspläne auf Nachfrage, nicht im Preis enthalten)

**Anmeldungen bitte an die Geschäftsstelle des Vereins per Mail oder telefonisch:**

[gs@laz-mosbach.de](mailto:gs@laz-mosbach.de) - 0 62 61 / 180 97 65