

DEINE LAUFSCHULE Laufleiter

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

„Ich kann...“	LAUFTREFF LEIPZIG	RUNNING PROJECT	STABI-TREFF	TREPPENTREFF	INTERVALLTREFF	„Ich kann...“
...einen Marathon laufen.“		✓	✓	✓	✓	...4 Stunden laufen.“
...einen Halbmarathon laufen.“	✓	✓	✓	✓	✓	...2 Stunden laufen.“
...10 km laufen.“	✓	✓	✓	✓	✓	...60 min laufen.“
...5 km laufen.“		✓	✓	✓		...30 min laufen.“
...weniger als 5 km laufen.“			✓			...weniger als 30 min laufen.“

Dein Weg zum gesunden und effizienten Laufen!

Die Laufschulleiter soll Dir helfen, dich in unserem System aus Laufkursen und Lauftreffs richtig einzuordnen. Der ELK I, ELK II und Techniklaufkurs (TLK für alle Leistungsbereiche geeignet) bilden dabei unsere Präventionslaufkurse, die von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Die obere Tabelle zeigt dir, welche Angebote für welches Leistungsniveau sinnvoll wären.

Viel Spaß beim Training!
Deine Laufschule – Mehr als nur Laufen!



„Ich kann...“

...weniger als 30 min laufen.“

EINSTEIGERLAUFKURS I*
Ziel: 30 Minuten laufen

...30 min laufen.“

EINSTEIGERLAUFKURS II*
Ziel: 60 Minuten laufen

...60 min laufen.“

TECHNIKLAUFKURS*
Ziel: Gesunde & effiziente Lauftechnik

10

10

10 Wochen

*Dieses Angebot wird von deiner Krankenkasse bezuschusst. Zertifizierter Präventionslaufkurs lt. SGB V §20