

Tipps zum richtigen Laufen

Lauftreff lädt zum Vortrag ein

Friedrichshafen - Laufen ist einfach – und doch können Freizeitsportler beim Laufen einiges falsch machen. Unter dem Motto „HerzKreislauftraining, von Beginn an richtig!“, lädt der Lauftreff Friedrichshafen für Mittwoch, 25. Februar, zu einem kostenlosen Vortrag in den Competence Park (CPF) ein.



- Was muss ich beachten, wenn ich mit dem Laufen anfangen will?
- Wie trainiere ich richtig?
- Was bringt mir der Sport?
- Wie kann ich ihn in den Tagesablauf integrieren?

All diese Fragen wird Tim Wortmann vom Leistungsdiagnostikzentrum Friedrichshafen in seinem Referat beantworten.

Der Vortrag läuft im Rahmen des Jubiläumsjahres zum 40-jährigen Bestehens des Lauftreffs, einem kostenlosen Angebot für Laufen, Walken und Nordic Walking des Sportkreises Bodensee.

Die etwa 1,5-stündige Veranstaltung beginnt um 18.30 Uhr im Seminarraum (Erdgeschoss) des Competence Parks, Otto-Lilienthal-Straße 2. Die Teilnahme ist kostenlos, aufgrund der begrenzten Plätze wird um Anmeldung gebeten: per E-Mail unter info@lauftreff-fn.de oder im Internet unter www.lauftreff-fn.de (Anmeldeformular).