

Jogging-/Lauftreff für junge Mamas



Jeden Dienstag in den Sommerferien

18:15-19:15 Uhr – Treffpunkt: Hauptschule Holzen

03.08.2021 31.08.2021

10.08.2021 07.09.2021

17.08.2021 14.09.2021

24.08.2021

Jede Stunde ist einzeln buchbar. Um die Planung zu erleichtern, trage dich bitte jeweils bis Montag, 21:00 Uhr unter folgendem Link ein:

https://doodle.com/poll/tkvxqp7dh9bpwhz7?utm_source=poll&utm_medium=link

Kosten: 3€/Einheit, direkt am Treffpunkt zu bezahlen

Ablauf: Gemeinsam sporteln macht einfach mehr Spaß und wenn du dein Training fest in deinen Terminkalender einträgst, hat auch der innere Schweinehund keine Chance mehr!

Du kommst mit deinen Laufschuhen zum Treffpunkt und nach einem ganz kurzen Aufwärmen geht es auch schon los: gemeinsam Joggen/Laufen wir (ca. 5km, 45min) eine vorgegebene Strecke, auf der wir uns an 3 vorgegebenen Stationen sammeln.

Station 1 Power Muckis Bauch und Rücken

Station 2 Power Muckis Po und Beine

Station 3 Faszientraining, Dehnen, Lockern

So wird dein ganzer Körper trainiert und in Form gebracht und die ganz schnellen Läufer absolvieren einfach eine Runde mehr 😊

Mitzubringen: lockere Kleidung, Laufschuhe

!Bitte beachten: Vor Ort gibt es leider KEINE MÖGLICHKEIT zu duschen und keine Umkleiden!

Teilnahmebedingungen:

Jede Stunde kann einzeln bis 24h vor Laufstart gebucht werden. Die Kursgebühr kann direkt am Treffpunkt bezahlt werden.

Der Rücktritt ist jederzeit über den angegebenen Doodle-Link möglich.

Die Laufeinheiten finden bei jedem Wetter statt.

Mit deiner Anmeldung bestätigst du, dass du dich sportgesund fühlst. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Beschädigungen, Unglücksfällen jeglicher Art, Verlust, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten wird seitens des Anbieters keine Haftung übernommen.

Im Schadensfall werden keine Haftungsansprüche gegen das Bewegungszentrum „Move Better – Monika Brückner“ und die Kursleitung geltend gemacht.

WICHTIGE INFORMATION

In den Kursen werden die geltenden Hygiene- und Verhaltensvorgaben eingehalten.

Die Teilnahme an den Kursen ist nur unter folgenden, gesetzlich vorgegebenen Rahmenbedingungen möglich:

- ❖ Ausreichender Abstand zwischen den Trainierenden (min. 1,5m)
- ❖ Keine Teilnahme bei Verdacht auf COVID-19 und mit Erkältungssymptomen

Bei einer Landkreisinzidenz <50 gibt es keine weiteren Einschränkungen für den Sport.