

# Von 0 auf 10 km in 5 Monaten

**Ein Lauftraining beim Lauftreffverein Kiel-Ost e.V.  
vom 09.01.2024 bis 23.05.2024**

***Du möchtest:***

- *gesund bleiben*
- *etwas für deine Kondition tun*
- *fit bleiben*
- *eventuell ganz nebenbei an Gewicht verlieren*
- *Sport und Spaß in der Gemeinschaft erleben*
- *dich im Freien bewegen*

***Wag es, wir kümmern uns um den Rest!***

***Wir bieten:***

- kostenfreie Mitgliedschaft für ein halbes Jahr beim LTV Kiel-Ost
- Versicherungsschutz während der Trainingszeiten durch die Mitgliedschaft
- professionelle Trainingsbegleitung mit erfahrenen Laufbetreuern bis ins Ziel
- Schonendes Training bis hin zum 10 km Lauf
- Duscharmöglichkeit in der Sporthalle
- kostenfreie Laufanalyse bei und mit der Firma Kriwat
- jederzeit Beratung und Infos rund um das Thema Laufen
- Bezahlten Startplatz für den Fischhallen-Lauf (10 km) am 26. Mai 2024

## **Unser gemeinsames Ziel:**

- du gewinnst Spaß am Laufen
- du kannst nach 5 Monaten 10 km am Stück laufen
- du fühlst dich fit und gesund
- du möchtest auch weiter laufen
- du finischt den **Fischhallen-Lauf** über **10km** mit uns

## **Unser Plan:**

- Joggen mit Verstand, behutsam und ohne Stress
- in den ersten beiden Wochen geht es darum, die allgemeine Grundlagenausdauer zu verbessern, danach wird kontinuierlich das Training aufgebaut
- gehen, langsam joggen, dehnen, stretchen - jeder wie er kann
- Gehpausen sind erlaubt, denn auch das heißt Bewegung
- das Tempo ist für jedermann zu bewältigen
- beim Laufen wird sich an dem Atemrhythmus orientiert
- keine Überanstrengung, eine Unterhaltung soll jederzeit möglich sein
- langsamer Aufbau und Ausdehnung der Laufeinheiten bis hin zu 10 km

## **Treffpunkt:**

Sporthalle der Ellerbeker Schule am Rohdehoffplatz  
Klausdorfer Weg 62 - 24148 Kiel-Ellerbek

## **Trainingszeiten:**

jeweils Dienstag und Donnerstag von 17 bis 18 Uhr  
erstes Training am Dienstag, den 09.01.2024

## **Kosten:**

70,- Euro (es werden nur 30 Personen zugelassen)

## **Anmeldung:**

sportwart@itvkiel-ost.de

**Wir raten vorher zu einem Check-up beim Hausarzt**