

# Lauftraining



**Zielgruppe:** Mitarbeiter/innen aus allen Bereichen

**Kursleitung:** Philipp Stieber

Egal ob (Wieder-) Einsteiger, Hobbyläufer oder auch ambitionierte Sportler – Der Kurs zeigt einen gesunden Weg zum Laufsport. Dabei geht es unter anderem um die geeignete Technik, um gesund und kraftsparend zu laufen und Verletzungen vorzubeugen.

Jedes Niveau ist in diesem Kurs willkommen!

Der Kurs findet **außerhalb** der Arbeitszeit statt und ist für Mitarbeiter/innen von ESWE Verkehr **kostenfrei**.

***Bitte bringen Sie entsprechende Sportkleidung, etwas zu trinken und ein Handtuch mit!***

Da der Kurs im Helmut-Schön-Sportpark stattfinden wird und es dort keine speziellen Möglichkeiten zum Umziehen gibt, kommen Sie am besten fertig umgezogen, zum Sportpark