

# LAUFTREFF

Laufen mit mehr Spaß und Wirkung

## Termine 2023

Gemeinsam wollen wir den Spaß am Laufen weiter optimieren und unseren Laufstil verbessern sowie unseren Körper mit Kraft und Koordination trainieren. Mitmachen können alle, die bereits einen Laufkurs absolviert haben und in die Grundlagen des Laufens eingeführt worden sind.

In den Schulferien finden keine Lauftreff's statt.

Da es **im Winter** am Abend noch dunkel ist und das Laufen im Wald für viele dann unangenehm wird, treffen wir uns **bis Ende März** und **ab Oktober** bei den Kiesbergen in der **Goteboldstr.**

<b>Donnerstag</b> <b>19.00 – 20.00 Uhr</b>	Jan: 12./19./26.01.23 Febr: 02./09./16.02.23 März: 02./09./16./23./30.03.23 April: 20./27.04.23 Mai: 04./11./25.05.23 Juni: 15./22.06.23 Juli: 06./13./20./27.07.23 September: 14./21./28.09.23 Oktober: 05./12./19./26.10.23 November: 09./16./23./30.11.23 Dezember: 07./14.12.23
<b>Treffpunkt</b>	<b>Aubinger Lohe</b> , Parkplatz Ziegeleistrasse (Spielplatz) <b>Parkplatz Kiesberge Goteboldstr.</b> , bis Ende März und ab Oktober
<b>Preis</b>	Jahres-Abo Preis 130.- € (35x Laufen in toller Runde) 10-er Abo Preis 60.- € (einlösbar innerhalb des Jahres)

Sport im Freien findet nicht nur bei schönen und warmen Wetter statt. Daher muss die Kleidung und das Schuhwerk auch den Witterungsbedingungen angepasst werden. Besonders nach dem Sport sollte eine Wechselkleidung zur Verfügung stehen um eine Unterkühlung zu vermeiden. Auch gehören leichte Verschmutzungen zum Training im Freien.

**Trainiert wird bei jedem Wetter**

Änderungen sind möglich

#### Verantwortlichkeit und Haftungsverzicht

Alle Teilnehmer nehmen ausschließlich auf eigene Gefahr an der Veranstaltung teil. Der Teilnehmer verzichtet durch die Anmeldung für alle im Zusammenhang mit der Veranstaltung erlittenen Unfälle oder Schäden auf jegliches Recht des Vorgehens oder Rückgriffs gegenüber allen an der Durchführung der Veranstaltung Beteiligten, insbesondere gegenüber dem Veranstalter, dessen Beauftragten und Helfern, dem/die Eigentümer der für die Veranstaltung genutzten Halle sowie der baulichen Anlagen und Einrichtungen. Mit der Teilnahme an den Sportstunden geben Sie das Einverständnis für den Erhalt von Informationen/Newsletter per e-mail.

**Richard Felbermeier**

Dipl. Personal Trainer  
Lauf Trainer Ausbilder

**Gesundheits Coaching München**

Tel: 089/89 70 95 59

Fax: 089/86 39 91 88

Mobil: 0177/570 10 65

[www.gesundheitscoaching-muenchen.de](http://www.gesundheitscoaching-muenchen.de)

[info@gesundheitscoaching-muenchen.de](mailto:info@gesundheitscoaching-muenchen.de)

Lochhausener Str. 229 - 81249 München