

Kurse der Laufschule DauerLauf im Siegerland 1. Quartal 2012

Stand 18.12.2011

Kursname	Kursdauer	Kursziel	Betreuungsumfang	Trainingsorte	Kursbeginn	Kursgebühr
Einsteiger-2012-01	11 Wochen	von Null auf 40 Minuten in 11 Wochen	Kursdauer 18.01.2012-.28.03.2012 insgesamt 14 Stunden Betreuung: 11 Termine mittwochs Start 17 Uhr, Dauer jeweils 60 min 2 Termine samstags Start 10 Uhr, Dauer jeweils 90 min am 25.02.2012 und 24.03.2012	v. a. wetterabhängig: Si.-Weidenau (vor Hallenbad) und Netphen (Marktplatz zw. Kath. und Ev. Kirche)	Mi.,18.01.2012 17.00 Uhr in Weidenau	98,00 EUR müssen mit der Anmeldung auf das DauerLaufkonto überwiesen werden: Sparkasse Wetzlar, Konto-Nr. 2011591, BLZ 515 500 35, Inh. Ralf Heinbach
Fortgeschrittene 2012-01	13 Wochen	Verbesserung Laufstil, Kraft und Ausdauer (für alle, die schon 40min ohne Gehpause laufen können!)	Kursdauer 18.01.-18.04.2012 13 Termine mittwochs (Start 18.20 Uhr, Dauer jeweils 60-70 min)	v. a. wetterabhängig: Netphen, Siegen, Wilnsdorf	Mi.,18.01.2012 18.20 Uhr voraussichtlich in Netphen	93,00 EUR müssen mit der Anmeldung auf das DauerLaufkonto überwiesen werden: Sparkasse Wetzlar, Konto-Nr. 2011591, BLZ 515 500 35, Inh. Ralf Heinbach
Vollkäufer	13 Wochen	Verbesserung Laufstil, Kraft und Ausdauer (für alle, die 10 km unter 50:00min laufen können)	Kursdauer 18.01.-18.04.2012 insgesamt 13 Termine mittwochs (Start 19.20 Uhr, Dauer jeweils 60-70 min)	v. a. wetterabhängig: Netphen, Siegen, Wilnsdorf	Mi.,18.01.2012 19.20 Uhr voraussichtlich in Netphen	93,00 EUR müssen mit der Anmeldung auf das DauerLaufkonto überwiesen werden: Sparkasse Wetzlar, Konto-Nr. 2011591, BLZ 515 500 35, Inh. Ralf Heinbach

(alle Angaben ohne Gewähr)

Weitere Informationen zu den Kursen und anderen DauerLauf-Leistungen (z. B. Trainingslager, Erlebnis- und Mottoläufe) auf www.dauerlauf-siegerland.de oder direkt bei mir:

Ralf Heinbach Tel. 0 60 85 - 9 88 78 1 oder 01 73 - 27 640 11.

Kursanmeldung mit Überweisung der Kursgebühr bis eine Woche vor Kursbeginn:

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen (Postweg oder Email).

Ralf Heinbach
Wetzlarer Straße 8
35647 Waldsolms

ralf.heinbach@t-online.de