



Jetzt durchstarten und die Vorteile der Kombination von Laufen und Yoga nutzen! Die Kooperation zwischen dem ATV und Spiridon geht weiter - Ressourcen nutzen, gemeinsam Sport treiben ist das Ziel.

Am 16.01.2018 startet der neuer Kurs „Yoga meets Jogging“ um 19.45 Uhr an der Jahnhalle am Lippspieker. Der Kurs beinhaltet 10 Trainingstermine, jeweils dienstags bis zum 20.03.2018. Alle Termine sind auf der Homepage zu finden. Nach Beendigung dieses Kurses besteht die Möglichkeit, den Kurs fortzusetzen.

Geplant sind wieder zwei Laufgruppen: „Laufen für Anfänger“ und „Laufen für Individualisten“. In der Anfänger-Gruppe werden die Teilnehmer ans Laufen herangeführt, so dass sie nachher in der Lage sind, längere Zeit „ohne zu Schnaufen“ durchzulaufen.

Gleichzeitig können in der Individualisten-Gruppe auch schnellere Teilnehmer laufen, so dass nach dem gemeinsamen Start beide Gruppen sich um 20.30 Uhr an der Jahnhalle treffen und gemeinsam in die Yoga-Stunde gehen. Auch hier sind die Übungen so ausgelegt, dass sowohl für Yoga-Neulinge als auch für Yoga-Experten was dabei ist. Den Körper mit Yoga trainieren und die Muskulatur kräftigen und dehnen. Die Kombination aus Cardio-Training (Laufen) und Kräftigung durch Yoga bietet für jeden Herausforderungen und vor allem neben dem Sport eine Menge Spaß.

Für die ambitionierten Wettkampf-Läufer bietet Spiridon dienstags ab 18.30 Uhr ein Intervall-Training mit Lauf ABC auf dem Sythener Sportplatz, Brinkweg an. Auch diese Laufeinheit ist in Kombination mit dem Yoga-Kurs möglich.

Zunächst sind sowohl für die Jogging-Einheit als auch für Yoga-Einheit nur 45 Minuten (also insgesamt 90 Minuten) geplant, um die Teilnehmer nicht zu überfordern. Eine abschließende Entspannungsphase rundet die Trainingseinheit ab.

Der Kurs „Yoga meets Jogging“ kostet für Nicht-Mitglieder 60,00 € und für Mitglieder (ATV / Spiridon) 30,00 €. Anfängern wird ein ärztlicher Check-Up empfohlen.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Petra Völker, Tel. 949290.

Die Termine: immer Dienstag ab 19.45 Uhr:

16.01./23.01./30.01./06.02./13.02./20.02./27.02./06.03./13.03./20.03. 2018