



Abteilung Rad-und Freizeit - Lauftreff-



„0 auf 10 km“ - Einsteigerkurs Ausdauerlaufen

Möchtest Du endlich mit dem Laufen anfangen, oder wieder ins Laufen kommen? Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem, stabilisiert das Herz-Kreislauf-System und macht gute Laune.

Auch wenn Du in der letzten Zeit oder auch längere Zeit nicht gelaufen bist, bist du hier richtig! Die Laufintervalle werden kontinuierlich gesteigert. Ziel ist es, mit der Gruppe 10 km am Stück laufen zu können - wobei das Tempo nicht entscheidend ist.

Benötigt werden nur geeignete Laufschuhe, Sportbekleidung

Informationsabend:

Donnerstag, 14. März 2019 um 18:30 Uhr im Sportheim

Kursstart:

Donnerstag, 21. März 2019 um 18:30 Uhr am Sportheim

Kurseinheiten: 17 x

Kursort: im Freien

Kursleitung: Viktoria Heilig, Roland Kellermann

Kursgebühr:

35,- € (für Mitglieder der Abt. Rad- und Freizeitsport kostenlos)

Anmeldung: persönlich am Informationsabend oder vorab per E-Mail an kellermann.roland@web.de