



Komm` mit uns in die Bewegung.
Erlebe, wieviel Spaß das Laufen machen kann.
Tue Deinem Körper und deiner Seele etwas Gutes.

Du möchtest Dich eigentlich mehr bewegen, kannst Dich aber nicht so richtig aufraffen?

Du möchtest eigentlich gern laufen, kannst Dich aber allein nicht motivieren?

Du hast schon mehrere Anläufe allein gemacht, es hat aber nicht so richtig geklappt?

In einer angeleiteten Gruppe, die sich regelmäßig trifft und sich an einem Trainingsplan orientiert, läuft es sich leichter. Werde also Teil des neuen



EINSTEIGER- LAUFGKURS



Wann:	jeweils montags ab dem 9. September (12 Einheiten)
Uhrzeit:	18:00 – 19:00 Uhr
Wo:	Sportlerheim TSV Kremperheide, Birkenweg
Kosten	50 Euro für den gesamten Kurs (Mitglieder des TSV Kremperheide laufen kostenlos mit)
TN-Anzahl	Max. 15 Personen
Anmeldung / Fragen	bis Sonntag, den 1. September 2024 an info@lauftreff-kremperheide.de

Unter unserer qualifizierten Betreuung wirst Du Woche für Woche in Gemeinschaft Fortschritte machen und es schaffen, innerhalb von 10 bis 12 Wochen von 1 Minute auf 30 Minuten ohne Pausen zu laufen.

Dafür sind keinerlei sportliche Vorerfahrungen notwendig. Allerdings sollte eine Teilnahme idealerweise zuvor mit dem Hausarzt abgestimmt werden.

Du bist neugierig geworden? Dann probiere es aus!

Wir freuen uns auf Dich!

Maïke Ehlers

DOSB-zertifizierte Lauftrainerin,
(ÜL-B Sport in der Prävention)

Dunja Mischke

DOSB-zertifizierte
Lauftreffbetreuerin