

LAUF-EINSTEIGER-KURS 2017

Für Neu- und Wiedereinsteiger

04. April – 08. Juni 2017

Ich tue mir was Gutes – Ich laufe in den Sommer



Das wollte ich schon lange, jetzt bin ich dabei!

Bewegung belebt Körper, Geist und Seele. Aber manchmal fehlt der letzte Anstoß. Jetzt ist die Gelegenheit da. Der TF Feuerbach bietet im Frühjahr 2017 den passenden Einsteigerkurs an.

In einer kleinen Gruppe von Gleichgesinnten in 10 Wochen zum Etappen-Ziel. Das macht Spaß und bringt sehr viel!

Angesprochen sind alle Leute, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun wollen. Alle Teilnehmer/innen werden systematisch, angemessen und langsam unter fachkundiger Betreuung an das Ziel herangeführt.

Der TF Feuerbach ist ein Verein mit einem vielfältigen Sportangebot, besonders im Ausdauersport. Er zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass er die größte Läufergemeinschaft in Stuttgart und Umgebung bietet.

Ziel: Erlangung einer Basis-Ausdauer, um 30 Minuten am Stück im individuellen Tempo joggen zu können.

Zeitraum: 04. April 2017 – 08. Juni 2017

Trainingstreff: Dienstags und donnerstags, 17:45 Uhr – 19:15 Uhr, incl. Dusch-
Umkleidemöglichkeit

Voraussetzungen: Körperliche Gesundheit, bei Bedenken sollte eine vorherige Abstimmung mit dem Hausarzt erfolgt sein. Das Alter spielt keine Rolle!

Mindestteilnehmerzahl: 10

Kosten : 19 Trainings-Termine, Gesamtkosten: EUR 85,-
(für Mitglieder ermäßigt)

Anmeldung / ggf. weitere Informationen:

laufen-jetzt@web.de

Achim: 0160 80 10 273 oder

Jan: 0176 38 93 69 58



TF Feuerbach e.V., Am Sportpark 15, 70469 Stuttgart, www.tffeuerbach.de