

LAUF-EINSTEIGER-KURS 2018

Für Neu- und Wiedereinsteiger

03. April – 30. Juni 2018

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 2018 den passenden Einsteigerkurs an. In einer kleinen Gruppe von Gleichgesinnten in 3 Monaten zum Etappen-Ziel (wer will: 7 km beim Stuttgart-Lauf am 24. Juni 2018). 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: 03. April 2018 – 30. Juni 2018

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

Voraussetzungen: Körperliche Gesundheit. Bei Bedenken sollte eine vorherige Abstimmung mit dem Hausarzt erfolgt sein. Das Alter spielt keine Rolle!
Mindestteilnehmerzahl: 10

Kosten : EUR 95,- (für Mitglieder ermäßigt)

Anmeldung und weitere Informationen:

laufen-jetzt@web.de oder Achim: 0160 8010273

oder Jan: 0176 38936958

TF Feuerbach e.V., Am Sportpark 15, 70469 Stuttgart,

www.tffeuerbach.de

