

TSG-Sommerhausen - Lauftraining – Fit in den Frühling!



Frühjahrmüdigkeit, keine Motivation, geringe Ausdauer, Sport alleine ist langweilig damit ist nun Schluss!!!

Wir steigern kontinuierlich durch einen Wechsel aus Gehen und Laufen (Joggen) unsere Ausdauer!
Unser Ziel ist es, innerhalb von 10 Wochen mindestens 30 Minuten ohne Gehpausen zu Joggen. Natürlich soll das Ganze auch noch Spaß machen!!!

Kursleiterin ist Silvia Muschler (Übungsleiterin Prävention, Breitensport C; Silvia.muschler@web.de).

Wir freuen uns sehr, dass wir mit Fr. Muschler eine Übungsleiterin mit Erfahrung in Laufkursen und vielen anderen Angeboten im Bereich Prävention gewinnen konnten.

Der Kurs ist für Personen jeden Alters ohne Lauferfahrung und startet am **Montag, den 09. April 2018 um 18.00 Uhr.**

Immer **Montag und Donnerstag von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr** (in den Ferien, Feiertag und am 25.06. – fällt es aus!)

Wir treffen uns in Sommerhausen, am Haupteingang Gasthaus Anker – direkt am Main (Radweg)

Einzigste Voraussetzung ist, dass keine ärztlichen Bedenken gegen eine Teilnahme sprechen (bitte evtl. vorher mit dem Hausarzt abklären!)

Kosten: 20 € für TSG-Mitglieder, 35 € für Nicht-Mitglieder.

Mindestteilnehmer 10
Anmeldeschluss 2. April 2018

Anmeldung am besten per E-Mail an die TSG:
harald.reger@online.de Tel: 09333 902574