



Wollt Ihr laufen?



Seid Ihr Laufanfänger oder Wiedereinsteiger?

Ihr möchtet aktiv & fit in den Sommer starten? Ihr habt Spaß daran, in der Gruppe etwas für Eure Gesundheit und Euer Wohlbefinden zu tun?

Dann seid Ihr in diesem Kurs genau richtig. Egal ob Ihr abnehmen möchtet oder die Ausdauer verbessern wollt, es gibt viele Gründe, warum das Laufen zu einer der beliebtesten und effektivsten Sportarten gehört.

Unter fachkundiger Anleitung werdet Ihr behutsam an das Laufen herangeführt. Durch effektive Trainingssteuerung seid Ihr schon bald in der Lage 40 Minuten durchzulaufen. Funktionelle Gymnastik, Dehnungsübungen und Kontrolle der Pulswerte runden dieses Kursangebot ab.

Also – geben Euch einen Ruck. Laufen in geselliger Runde unter Gleichgesinnten ist ein tolles Erlebnis – meldet Euch an!

Teilnehmerkreis: Anfänger bzw. Wiedereinsteiger ohne gesundheitliche Einschränkungen

Termin: Info-Abend am Dienstag, den 18. April 2017. Alle weiteren Termine nach Absprache. Teilnahme nur nach Anmeldung!

Ausrüstung: Sportbekleidung und Laufschuhe, eigene Pulsuhr erwünscht, kann aber auch gegen Leihgebühr vom Verein gestellt werden. Alles Weitere am Info-Abend.

Treffpunkt: Vor dem Sportplatz an der Bramscher Str. 12, in 49811 Lingen-Bramsche,

Kursdauer: ca. 10 Wochen

Kosten: Für Mitglieder der SG-Bramsche kostenlos, für Nichtmitglieder 20 €, Anrechnung bei Vereinsbeitritt.

Anmeldung: Rainer Seifried, Übungsleiter „Prävention“, Tel.: (05906) 1296