



DER TV WELLING INFORMIERT

MIT FREUDE LAUFEN STATT SCHNAUFEN

Laufen heißt nicht unbedingt ein Halbmarathon oder einen 10 Kilometer Lauf in einer Rekordzeit zu absolvieren.

Laufen heißt, sich an der frischen Luft frei zu bewegen, die Bewegung zu genießen und der Gesundheit Gutes zu tun.

Genau das sollten Sie erleben!!

In einem Kurs in dem es in erster Linie darum geht, das Gehen und das Laufen zu erlernen, sich zu bewegen und Lauflust zu schnuppern.

Vor allem aber 2,5 Kilometer zu gehen und später zu laufen.

Der Kurs richtet sich an Laufanfänger, Wiedereinsteiger und Leute, die sich sportlich betätigen wollen.

Den Abschluss des Kurses bildet die Teilnahme an den 3. Volkslauf am 12. Oktober 2019. An diesem Tag wird es dann darum gehen, die ca. 2,5 km lange Strecke einmal oder mehrmals zu laufen

Ein Info.-Abend diesbezüglich findet am Montag, den 29. April um 19.30 Uhr im Foyer der Nettetalhalle statt

Die erste Trainingstunde findet am Mittwoch, den 8. Mai um 20.00 Uhr statt.

Auskünfte unter laufen@tvwelling.de