

Laufkurs für Anfänger

WIR SIND ... die Abteilung Ausdauerlauf des Post SV Gera

WIR BIETEN ... auch in diesem Jahr wieder einen kostenlosen Laufkurs für Anfänger oder Wiedereinsteiger (Erwachsene von 18 bis 55 Jahre), die Laufen (Joggen) lernen möchten

WANN UND WO ... ab 15.05 2019, 17:30 Uhr, Panndorfhalle Gera

WIE TEILNEHMEN ... möglichst unter E-Mail ausdauerlauf@post-sv-gera.de oder WhatsApp 0157 57985432 (auch bei Fragen) anmelden

UNS ZEICHNET AUS ... langjährige Erfahrung als Läufer und bei der Durchführung von Laufkursen mit einem Ziel und Spaß

ES ERWARTEN DICH ... 6 Trainingstermine jeweils mittwochs 17:30 bis 19:00 Uhr, Tipps rund um das Laufen, Kurzvortrag eines Mediziners, 6-Wochen-Trainingsplan, Teilnahmeurkunde, Umkleide- und Duschkmöglichkeiten in der Panndorfhalle

WIR WOLLEN ... gemeinsam mit Dir erreichen, dass Du am Ende des Kurses 30 Minuten durchgehend läufst (joggst) und vielleicht auch eine tolle Gruppe zum Weiterlaufen findest

