



Laufen kann jeder!

Von 0 auf 5 km in 15 Wochen – Ein Laufkurs für Einsteiger*innen

Aleine ist der Anfang immer schwer, also starten wir doch einfach gemeinsam in ein neues Hobby, das mit Bewegung an der frischen Luft verbunden ist.

An 15 Terminen treffen wir uns, um Schritt für Schritt immer mehr und länger ins Laufen zu kommen.

Jede Einheit dauert 60 Minuten und schließt Aufwärmprogramm, Laufen sowie Ausdehnen mit ein. Wir beginnen ganz langsam und werden zunächst minutenweise laufen und dies dann Stück für Stück steigern. Am Ende des Kurses sollen alle in der Lage sein, 5km am Stück durchzulaufen.

Das Angebot richtet sich an Erwachsene, die gerne mit dem Laufen beginnen wollen oder sehr lange Zeit nicht gelaufen sind und wieder einsteigen möchten.
Traut Euch, wir schaffen das zusammen!

Wann: jeweils Samstag ab 14.03.2020 - 27.06.2020
(Ausnahmen: 16.05. + 06.06.2020)

Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Wo: Sporthalle in Steinbergkirche

Kosten: 40 € für den gesamten Kurs

TN-Anzahl: max. 15 Personen

Anmeldung: bis 07.03.2020 unter anika.nissen@t-online.de

Zu meiner Person:

Ich bin Anika Nissen, Baujahr 1975 und seit 6 Jahren begeisterte Läuferin. Seit September 2018 leite ich den Lauftreff der TSG Scheersberg und verfüge über die Laufinstructor-Qualifikation. Ich mag es, andere vom schönsten Hobby der Welt zu überzeugen und sie dabei zu motivieren.

Ich freue mich auf Euch,

Anika Nissen



Bei Fragen erreicht Ihr mich mobil unter 0151 19447187 oder unter o.a. E-Mailadresse.