

# Fit werden und bleiben – Laufen ohne zu Schnaufen



Du möchtest wieder fit werden und etwas für deine Gesundheit tun? Dann bist du bei unserem neuen Lauftreff des SuS Oberaden genau richtig!

Kennt Ihr das, die Hose zwickt, das Treppensteigen fällt auch nicht mehr so leicht, es läuft einfach nicht mehr rund.

Der Körper braucht Bewegung, aber der innere Schweinehund schickt einen wieder zurück auf die Couch. Wir wollen Abhilfe schaffen, dauerhaft.

## **Unser Angebot:**

- **12-wöchiger Kurs für Laufeinsteiger:** Wir starten ganz langsam und bauen dich Schritt für Schritt auf (2-4 Minuten Laufen – Pause – ...). Jeder kann mitmachen.
- **Ganzheitliches Training:** Neben dem Laufen legen wir Wert auf Ernährung, Kräftigung und Dehnung.
- **Unterstützung durch erfahrene Trainer:** Wir stehen dir mit Rat und Tat zur Seite.

## **Wann und wo?**

- **Infoveranstaltung:** 06.04.2025, 13:00 Uhr, Sportheim Oberaden, Preinstraße 14
- **Kursbeginn:** 27.04.2025, 10:00 Uhr, ab da jeden Sonntag bis zum 13.07.2025

## **Deine Vorteile:**

- Mehr Fitness und Wohlbefinden
- Training in der Gruppe (auch nach dem Kurs)
- Laufshirt bei erfolgreichem Abschluss

**Kursgebühr:** 30 €