

# Kurs für Laufeinsteiger – „Fit werden und bleiben“



Foto: Laufftreff SuS Oberaden

Der Laufftreff des SuS Oberaden lädt wieder zu einem Kurs für Laufeinsteiger. „Im Gegensatz zu den vergangenen Jahren haben wir diesen Kurs neu konzipiert und werden viele neue Aspekte einfließen lassen, um alle Teilnehmer zum Erfolg zu führen“, so Laufftreffbetreuer Andreas Worch. Los geht es am Sonntag, 29. März, um 10 Uhr am Sportheim an der Preinstraße.

Für diesen Kurs wirbt der Laufftreff mit folgendem Text:

*„Kennt Ihr das, die Hose zwick, 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 und das dauerhaft.*

*In einem 12-wöchigen Training werdet Ihr wieder die Fitness erreichen, die Ihr Euch wünscht. Danach laden wir Euch*

herzlich ein, bei unserem ganzjährigen Lauftreff dabei zu sein.

Wir starten mit sehr kurzen Lafeinheiten, so dass JEDER mitmachen kann.

Wir setzen einen ganzheitlichen, gesundheitsorientierten Ansatz um, so dass wir nicht nur laufen, sondern auch das Thema Ernährung, Gymnastik, Laufstil und vieles Weitere berücksichtigen.

Die Kursgebühr beträgt 15€ für den gesamten Zeitraum. Wenn Ihr den gesamten Zeitraum dabei seid, gibt es zum Abschluss ein Laufshirt für Euch (vielleicht ja eine Nummer kleiner als jetzt).

Weitere Details werden wir in einer Infoveranstaltung am 12.03.2020 um 19:00 Uhr vorstellen und stehen natürlich für Fragen zur Verfügung.

Auch erfahrende Läufer sind herzlich willkommen und können sich über unsere weiteren Angebote informieren.

Ort: Sportheim Oberaden, Preinstraße 14, 59192 Bergkamen

Der Kurs startet ebenfalls dort, am 29.03.2020 um 10:00 Uhr und danach jeden Sonntag zur gleichen Uhrzeit (29.03. – 21.06.2020).

Für die Urlauber in der Ferienzeit gibt es kleine Hausaufgaben, damit Ihr den Schwung nicht verliert.

Wir freuen uns auf Euch! Macht mit, werdet fit

Solltet Ihr vorab schon Fragen haben, könnt Ihr diese gerne an folgende E-Mail schicken:

lauftreff@susoberaden-la.de“