

# Lauftreff des SuS Oberaden: Kurs für Laufeinsteiger – „Fit werden und bleiben“



Der Lauftreff des SuS Oberaden startet am 7. April einen Kurs für Laufeinsteiger. Dazu gibt es am Sonntag, 24. März, um 13:00 Uhr im Sportheim Oberaden ab der Preinstraße eine Info-Veranstaltung. Der Lauftreff schreibt:

„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 begrüßen wir euch gerne bei unserem ganzjährigen Lauftreff.

Wir starten mit sehr kurzen Laufeinheiten, 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 berücksichtigen.

Die Kursgebühr beträgt 30€ für 12 Wochen. Haltet Ihr durch, gibt es dafür zum Abschluss ein Laufshirt, vielleicht ja eine Größe kleiner als momentan.

Weitere Details werden wir in einer **Infoveranstaltung** am Sonntag, den **24.03.2024** um **13:00** Uhr vorstellen.

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 **07.04.2024 um 10:00 Uhr** und danach jeden Sonntag zur gleichen Uhrzeit (07.04. – 23.06.2024).