

# SuS Oberaden startet Mitte August wieder einen Kurs für Laufeinsteiger



Nach einer langen Coronapause startet der SuS Oberaden Mitte August wieder einen neuen Kurs für Laufeinsteiger.

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 und das dauerhaft“, verspricht der Lauftreff des SuS Oberaden. „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 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 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 **07.08.2022** um **13:00** 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 **14.08.2022** um **10:00 Uhr** und danach jeden Sonntag zur gleichen Uhrzeit (14.08. – 06.11.2022).