

Wann:

Samstag, 23.03.2019
14:00 - 16:00 Uhr

Wo:

Naturfreundehaus Spiesen
Am Zankwald 64
66583 Spiesen-Elversberg

Kosten Workshop:

- Mitglieder: 10 Euro
- Nichtmitglieder: 15 Euro

Mitzubringen:

- Bequeme Sportkleidung
- Lauftaugliche Schuhe
- etwas zum Trinken für unterwegs

**Weitere Auskünfte und
Anmeldung:**

Kneipp-Verein Spiesen e. V.

Übungsleiter:

Peter Kurz
Mail: peterw.kurz@aol.de

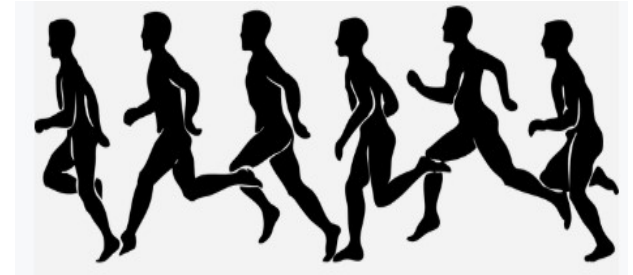
oder

Ute Born-Hort,
1. Vorsitzende Kneipp-Verein Spiesen
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich!

Vom Gehen zum Laufen



**- ein Workshop -
in Theorie
und Praxis**

**Samstag, 23.03.2019
14:00-16:00 Uhr**



Vom Gehen zum Laufen

In Parks, Wäldern und auf der Straße, überall sieht man sie: Läufer.

Und diejenigen, die man lange Zeit und immer wieder sieht, wirken gut gelaunt, manchmal auch angestrengt, aber immer fröhlich. Woran liegt das?

Warum fällt es dem Laufeinsteiger so schwer, genauso fröhlich und gut gelaunt durch die Landschaft zu gleiten?

Was braucht man überhaupt zum Laufen?

Diesen und weiteren Fragen wollen wir uns in Theorie und Praxis widmen.



Zielgruppe sind alle, die gerne einen Einstieg in die Welt des Laufens wagen wollen.

Ebenso gehören Wiedereinsteiger zur Zielgruppe.

Dabei liegt unser Fokus nicht auf maximaler sportlicher Leistung, sondern im Bereich Gesundheitssport.

Natürlich strengen wir uns an, der Puls geht in die Höhe, wir behalten unser Ziel dabei jedoch fest im Blick:

„Gesund mit Freude unter Gleichgesinnten fit werden und bleiben.“

Der Workshop ist die Auftaktveranstaltung zum dazugehörigen Lauftreff.

Dieser findet ab dem 26.03.19 jeden Dienstag von 18:00 - 19:00 Uhr statt.

Ich freue mich darauf, möglichst vielen angehenden Läufern dabei zu helfen, einen Einstieg in dieses wunderschöne und gesunde Hobby zu finden.

Anmeldung ist erforderlich.

