



Auch im Winter macht Laufen Spaß!
Trotze den Infekten!
Tue Deinem Körper und deiner Seele etwas Gutes.

Du läufst bereits 20 Minuten oder 3 Kilometer ohne Pausen durch?

Du möchtest auch in der dunklen Jahreszeit laufen, kannst Dich aber schwer dazu aufraffen?

Du möchtest im Frühjahr nicht von vorne beginnen?

In einer angeleiteten Gruppe, die sich regelmäßig trifft und abwechslungsreiche Trainingseinheiten durchführt, läuft es sich leichter. Dann werde Teil des Kurses



Laufen



in der dunklen Jahreszeit - ein Kurs für Fortgeschrittene -

Wann:	jeweils montags ab dem 1. November 2021
Uhrzeit:	18:00 – 19:00 Uhr
Wo:	Sporthalle Kremperheide, Dorfstraße
Kosten	40 Euro pro 10 Einheiten (Mitglieder des TSV Kremperheide laufen kostenlos mit)
TN-Anzahl	Max. 15 Personen
Anmeldung / Fragen	an waldundheidelauf@googlemail.com

Zu meiner Person

Ich bin Maike Ehlers, begeisterte Läuferin und seit 10 Jahren Mitglied des Lauftreffs des TSV Kremperheide. Seit 2019 leite ich Laufkurse an und verfüge über die Qualifikation der Lauftreff-Betreuerin sowie der Lauftreffleiterin. In diesem Jahr möchte ich noch die Prüfung zur Trainerin ablegen.

Beim Training wollen wir die Ausdauer, die Schnelligkeit und die Koordination, u.a. durch längere Läufe, Intervallläufe, Laufspiele, Kräftigungsübungen, Lauf-ABC usw. verbessern.

Du bist neugierig geworden? Dann probiere es aus! Ich freue mich auf Dich!

Maike