

Anfänger-Laufkurs

Dieses Angebot richtet sich an alle, die gerne mit dem Laufen beginnen möchten oder seit längerer Zeit ausgesetzt haben und den Wiedereinstieg schaffen möchten.

Es wird ganz klein angefangen und langsam gesteigert, so dass Sie nach ein paar Wochen in der Lage sein werden, 30 min. am Stück zu laufen.

Treffpunkt ist **montags um 18.15 Uhr** (Dauer 0:45 min.) auf dem Parkplatz der „Grenzbachmühle“. Beginn **01.04.2019** (bis 24.07.19, Beginn Sommerferien, 10 Wochen)
Mindestteilnehmerzahl 5 Personen.

Für Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos, für Nichtmitglieder fällt ein Unkostenbeitrag in Höhe von 24,- EUR an.

Weitere Infos und Anmeldungen bis zum 25.03.19 bei Sonja Schneeloch unter 0170-8318639 oder schriftlich unter schneeloch@rahalfar.de.

Für alle, die bereits 60 Minuten am Stück laufen können, bietet sich der **Lauftreff** des TuS Horhausen an. Dieser findet **montags um 19.00 Uhr** statt. Einfach vorbeikommen und mitlaufen. Weitere Infos bei Sonja Schneeloch unter 0170/8318639.