



Laufkurs für Anfänger / Wiedereinsteiger beim TVG Hattorf

„**Laufend unterwegs**“
(oder LÄCHELN STATT HECHELN)

Unter diesem Motto erfolgt ein behutsamer Einstieg in das Laufen,
ohne Muskelkater, Atemnot und Seitenstechen.

Start: **Dienstag 18. April ab 18.30 Uhr,**
Treffpunkt: **Parkplatz Angelheim am Odersee**
anschließend treffen wir uns zweimal pro
Woche (dienstags & donnerstags).

Bei gemeinsamer Bewegung an der frischen Luft wird die Ausdauer trainiert, Kalorien verbrannt, Herz und Kreislauf gestärkt, Stress abgebaut und nette Menschen kennengelernt. Jeder Teilnehmer wird in zwölf Einheiten einen Dauerlauf von rund 30 Minuten im Wohlfühltempo absolvieren können. Begleitend werden Informationen zu sinnvollen Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen und Tipps zu Lauftechnik und Ausrüstung vermittelt. Zum Anfang sind vorhandene Sport- oder zweckmäßige Freizeitbekleidung und bequeme Schuhe völlig ausreichend.



Der Kurs „**Laufend unterwegs**“ ist mit den Qualitätssiegeln Pluspunkt Gesundheit. DTB und Sport pro Gesundheit des DOSB und der Bundesärztekammer ausgezeichnet und wird von fast allen Krankenkassen teilweise oder ganz erstattet.



Anmeldungen bitte über die Homepage des TVG Hattorf

Begrenzten Teilnehmerzahl ! Wir bitten um Voranmeldung.

<https://widgets.yolawo.de/w/6050531cce7a702f82b296b6>

Ansprechpartner: Yvonne Walthes 0160/94766683
Thomas Hahn 0176/51995736