

Schritt für Schritt



LAUFEN

in Brietlingen



LAUFEN bringt SPASS – und LAUFEN ist außerdem auch noch sehr GESUND.

Bewegung ist nicht nur gut für den Körper, sondern bringt ebenso Energie und ein „Wohlfühlgefühl“. Wer seinen Körper richtig spüren und ein gutes Gefühl haben möchte, wird ganz nebenbei vielen Dingen im Alltag mit mehr Kraft, Dynamik und Selbstsicherheit begegnen.

Und: „Beim Laufen begibt man sich manchmal auf seine ganz eigene kleine Insel“...

Wurden Laufschuhe wegen der „guten Vorsätze“ gekauft - und stehen sie jetzt nur noch im Schuhschrank? Oder wurden sie schon lange nicht mehr beachtet, obwohl der innere Schweinehund nur zu gerne Bewegung wollte?

Oder traut man sich nicht, den ersten Schritt zu tun?

Wer gerne „das Laufen lernen“ oder aber (wieder) aktiv seine Kondition mit Jogging aufbauen möchte, ist herzlich willkommen beim

Lauftreff

TRAININGSZEITEN:

DIENSTAGS 19.00 bis ca. 20.00 Uhr

DONNERSTAGS 19.00 bis ca. 20.00 Uhr

TREFFPUNKT: Am Sportplatz in Brietlingen, vor der Sporthalle

👉 **NEUSTARTER und/oder LAUF-UNERFAHRENE / ANFÄNGER** 👈

Ich freue mich darauf, Dich kennen zu lernen. Denn Du hast „gute Vorsätze“ und den Wunsch, Dich auf das Laufen einzulassen. Das ist (D)eine Chance. Laufen ist nicht nur Bewegung, sondern viel mehr.

Bitte melde Dich vor Deinem (Neu)Start telefonisch oder per E-Mail bei mir.

Informationen und Anmeldung bei Verena Wegener

Tel.: 04133-3531 oder per

E-Mail: verena.wegener@t-online.de



Sportlich!