



Lauf- Einsteigerkurs

23. März bis 18. Mai 2024

**In nur 8 Wochen zu
30 Minuten Dauerlauf ohne Pause!**
... und das ist erst der Anfang

Starte dein Laufabenteuer ohne Vorkenntnisse!
Unser Einsteigerkurs bietet individuelle
Betreuung, damit du spielend leicht
das Laufen erlernst.

Gemeinsam setzen wir die ersten Schritte
– fit werden mit Spaß!

Jetzt anmelden:



tsvlt.info



EINSTEIGERKURS 2024

23. MÄRZ BIS 18. MAI



Bist du bereit, ins Laufen einzusteigen, aber fühlst dich unsicher alleine?
Keine Sorge! In kleinen Gruppen, die auf dein Tempo abgestimmt sind, unterstützen wir dich nicht nur auf dem Weg zu mehr Fitness, sondern legen auch Wert auf deine gesundheitliche Entwicklung. Unsere erfahrenen Trainerinnen und Trainer begleiten dich einfühlsam, fördern deine Gesundheit und motivieren dich zu einem nachhaltig fitten Lebensstil.

Kurstage

Kursbeginn: 23. März | 16:30 Uhr

danach:

Samstags: 17 Uhr bis ca. 18 Uhr

Mittwochs: 19 Uhr bis ca. 20 Uhr

Teilnehmer

Min. 10, max. 20 Personen pro Kurs

Kursgebühr

zu zahlen bei Kursbeginn

50 € (25 € für Mitglieder des TSV Kuppingen)

Kursort

Laufpark Kuppingen / Sportheim TSV Kuppingen
Martinslehe 1
71083 Herrenberg - Kuppingen

Kursziel

Mindestens 30 min Laufen ohne Pause

Kontakt

Erich Kienle
Südstraße 11, 71083 Herrenberg
07032/33465
e.kienle@t-online.de
www.tsvkuppingen.de/lauftreff

Anmeldung

Anmeldung erwünscht bis 20. März 2024.

Die Kursgebühr entrichtest du bei Beginn des Kurses. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Vorname

Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ich bin gesundheitlich fit

Ich habe gesundheitliche Beeinträchtigungen: _____

Datum

Unterschrift