

**START NOW**



## Neuer Anfängerlaufkurs ab April 2024

Gemeinsam laufen und Spaß dabei haben, das geht tatsächlich! Mach' Dir und Deiner Gesundheit ein Geschenk und melde Dich jetzt an zu meinem neuen Laufkurs für Wiedereinsteiger und Anfänger ab Montag dem 08.04.2024 bei den Elbdeich Runners.

Wir tasten uns gemeinsam langsam in 10 Wochen an das Ziel **von 30 Minuten Joggen am Stück** ran. Um möglichst verletzungsfrei und mit ganz viel Motivation und Power dort hinzukommen, arbeiten wir mit Gehpausen, und Du bekommst jede Woche viele wertvolle Informationen zu allen Laufthemen. Mit dabei ist auch eine individuelle Videolaufanalyse und entsprechendes Feedback zu Deinem Laufstil.

Wann: Immer montags um **18:00 Uhr auf dem Sportplatz in Fliegenberg**, später dann auch im **Buchwedel in Stelle**

Schnupperstunde: Du bist herzlich eingeladen das Training 1-2 Stunden auszuprobieren.

Start: **08.04.2024** immer **18:00 Uhr**

Ende: **10.06.2024**

Dauer: **10 Wochen** und jeweils **60 Minuten** pro Einheit

Kosten: **60 €/ 50€ (für Mitglieder vom MTV Fliegenberg)**

Mitzubringen: Gute Laune, Lust auf Bewegung, Laufkleidung und -Schuhe, ggf. Getränk

Anmeldung unter: **Christiane.Anspace@web.de** oder WhatsApp: **0170 9007561**.

Weitere Infos unter: [www.elbdeich-runners.de](http://www.elbdeich-runners.de)

Ich freue mich auf Dich und darauf Dich beim Erreichen Deines Zieles zu unterstützen und zu begleiten!

*Deine Christiane*



**WE CAN DO IT**