



# Laufanfänger Kurs

**SG akquinet  
Lemwerder**

Ab dem 8. April um 17:30 Uhr  
Sportplatz Lemwerder  
12 Woche/2x die Woche

Dehnungsübungen, Tipps rund ums Laufen:  
Ernährung, Ausrüstung, Kampf gegen den  
inneren Schweinehund und geselliges  
Beisammensein