

Neuer Laufanfängerkurs 2022



Die SG akquinet Lemwerder e.V.



**bietet nach Ostern einen Laufkurs für Anfänger
und Wiedereinsteiger an, die ihre Ausdauer verbessern
und ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen.**

**Unter der Leitung von erfahrenen Lauftreffbetreuern
startet am 25. April 2022 um 17.30 Uhr
am Sportplatz in Lemwerder
ein 12-wöchiger Anfängerkurs.**

**Wir laufen 2-mal die Woche langsam und gewöhnen den Körper
nach und nach an die Belastung ohne Überforderung.
Trauen Sie sich, kommen Sie zu unserem Kurs.
Bei uns läuft Ihnen niemand davon.**

**Dehnungsübungen, Tipps rund um das Thema Laufen,
Ernährung, Ausrüstung, Kampf gegen den inneren Schweinehund
und ein geselliges Zusammensein
gehören selbstverständlich zum Programm.**

Ihr SG akquinet-Team