

ONLINE- LAUFKURS FÜR EINSTEIGER



VON 0 AUF 30

**12 Wochen einstiegsgerechtes Laufen mit dem Ziel,
30 Minuten am Stück laufen zu können!**

**Mit Spaß am Laufen
zu einem besseren Lebensgefühl!!!**

**Kurszeit: Montag, 15. Februar 2021 bis
Mittwoch, 5. Mai 2021**

Der Laufkurs findet komplett online statt. Ihr bekommt einen Trainingsplan und ein paar Videos mit hilfreichen Tipps rund ums Laufen. Über eine Whatsapp-Gruppe stellt ihr euer Training der Gruppe vor und motiviert euch gegenseitig. Am Ende des Kurses gibt es einen gemeinsamen Lauf über 30 Minuten. Danach erhaltet ihr das Laufzertifikat.

Der Kurs ist grundsätzlich kostenfrei. Wem es gefallen hat, der kann gerne eine kleine Spende an die Kinder- und Jugendarbeit der LG Kaufungen machen.

**Info & www.lg-kaufungen.de oder
Anmeldung: 0173/2841825 oder
laufftreff@lg-kaufungen.de**