



IN 9 WOCHEN ZUM RAESFELDER VOLKSLAUF

Du wolltest schon immer mal mit dem Laufen anfangen, oder möchtest dein derzeitiges Training intensivieren? Unser Ziel: Neueinsteiger und Laufanfänger sollen beim Raesfelder Volkslauf am 25. Mai 2012 eine Strecke von 5km ohne Gehpause zurücklegen können. Das Training wird von erfahrenen Läufern/innen des TSV-Laufftreff geleitet. Die Teilnehmer sollten über eine normale Fitness verfügen. Ein vorheriger Gesundheitscheck, z.B. beim Hausarzt wird empfohlen.

DIE TEILNAHME IST KOSTENLOS!

Der Kurs startet am Dienstag, 27. März 2012 um 19.00 Uhr. Treffpunkt ist an der Lauffrefftafel auf dem Parkplatz "Zum Hagen" am Schloss Raesfeld. Gelaufen wird dann jeden Dienstag und Donnerstag um 19.00h und jeden Samstag um 15.00h bis zum Volkslauf.

Zur Anmeldung und für weitere Informationen melde dich bitte bis zum 29. Februar 2012 bei der Abteilung Laufftreff des TSV Raesfeld:
Email: laufftreff@tsv-raesfeld.de

Gib dir einen Ruck und melde dich an!
Laufen in der Gruppe macht einfach mehr Spaß!

Raesfeld, im Januar 2012
TSV Raesfeld – Abteilung Laufftreff

