

18. Lauf- Kurs des LC Solbad Ravensberg für Anfänger und Wieder-Einsteiger Vom 28. April bis 16. Juni in Borgholzhausen unter dem Motto „ 5km in 50 Tagen „ Fit für „die Nacht von Borgholzhausen“



- Zeit:** Jeden Mittwoch und Freitag um 18:30 Uhr
- Treffpunkt:** Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
- Laufbetreuer:** Conny, Martina, Birgit, Christine, Tabea, Michael, Franz, Thomas, Carsten H., Martin, Daniel und Carsten V.
- Leistungen:** Fundiertes Ausdauertraining über 7 Wochen/Einführung in die Grundlagen, Laufstil, Ausrüstung und Gymnastik
Allgemeine schriftliche Informationen zum Lauf - Training
Vereinszeitung mit weiteren Infos zum Laufen (digital zum download)
Getränke gratis - Umkleiden/Duschen im Stadion
Freistart bei der „Nacht von Borgholzhausen“/Abschlussgrillen
- Kursgebühr:** 40,00 € (Für Mitglieder frei)
- Anmeldung:** unter www.lcsolbad.de
- Info:** Sie haben noch Fragen? Büro 05425 /7135 oder Carsten Völz 0160 / 93827522



Nach Ende des Kurses ist noch lange nicht Schluss!! Sie können sich der großen Läufer­schar des LC Solbad anschließen und werden weiterhin fachmännisch betreut.. Wir bieten für Neueinsteiger, die nur im Sommer (bis 30.10.2023) laufen möchten, eine Schnupper-Mitgliedschaft für 25,00 €uro an.