

Der 19. Lauf- Kurs des LC Solbad Ravensberg für Anfänger und Wieder-Einsteiger beginnt am **03. April** unter dem Motto **„Laufend gesund bleiben“**



- Zeit:** jeden Mittwoch 18:30 Uhr und Freitag 17:30 Uhr vom 03. April bis 16. Juni
- Treffpunkt:** Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
- Laufbetreuer:** Martina, Birgit, Tabea, Ilona, Franz, Carsten, Daniel, Thomas, Carsten
- Leistung:** Fundiertes Ausdauertraining über 11 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)
Die Kursgebühr überweisen Sie bitte auf das Konto Volksbank Halle.
IBAN: DE79480620510231558302/GENODEM1HLW/Stichwort: Laufkurs
Bei Zahlungseingang gelten Sie als angemeldet
- 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 28.10.2024) laufen möchten, eine Schnupper-Mitgliedschaft für 25,00 € an