



TSV-Ottersberg



Laufen Erleben in 12 Schritten

Der TSV bietet an: Laufgewöhnungs- und Trainingsprogramm in 12 Schritten

**Start Mittwoch 07. März 2018
um 18 Uhr bei dem Eingang Tennishalle**



Sie wollten schon immer gerne laufen, haben aber nie den Anfang gefunden? Sie haben schon, vielleicht sogar mehrfach, angefangen, aber nach kurzer Zeit wieder frustriert aufgehört, weil es nicht geklappt hat? Sie würden gerne anfangen zu laufen, aber nicht allein? Du hast schon einmal beim Kurs mitgemacht und würdest ihn gerne wiederholen?

Das Programm **Laufen Erleben** ist für absolute Laufanfänger und langjährige Nicht-Sportler gleichermaßen geeignet. Auch Eltern, die gerne

gemeinsam mit ihren Kindern (ab 10 Jahren) Sport treiben wollen, finden hier eine Möglichkeit.

Das Programm findet an 12 Abenden statt und endet mit der Teilnahme über die 5 Kilometerstrecke bei „Wilstedt bei Nacht“, einem der größten Laufevents im norddeutschen Raum am 25. Mai 2018.

Das erste Treffen ist am Mittwoch, den 07. März 2018 um 18:00 Uhr im Vorraum der Tennishalle neben dem Hallenbad in Ottersberg. In der Halle bestehen Umkleide- und Duschmöglichkeiten. Bitte der Witterung entsprechende Laufkleidung mitbringen.

Die Kosten betragen für Erwachsene 50 Euro zzgl. Startgeld für den Volkslauf, für Minderjährige 25 Euro zzgl. Startgeld für den Volkslauf. Mitglieder des TSV Ottersberg bezahlen die halben Programmgebühren.

Auf Wunsch kann im Rahmen des Kurses das Laufabzeichen Stufe 2 (rot) des Deutschen Leichtathletikverbandes erworben werden.

Informationen, Teilnehmerberichte und Bilder unter www.tsvottersberg-turnen.de

Bitte möglichst früh per E-Mail anmelden

Anmeldungen und Fragen unter laufen-erleben@recklies.de