



- Ihr habt Euch vorgenommen „irgendwann mal“ mit dem Laufen anzufangen?
- Ihr wisst nicht wie Ihr richtig starten sollt, ohne dass es Eurem Körper schadet?
- Ihr möchtet darüber hinaus eventuell Teil einer netten Gruppe begeisterter Freizeitläufer werden, möchtet Euch aber zunächst nicht übernehmen?

Da haben wir nun genau das Richtige für Euch!
Unter Anleitung von einem lizenzierten Trainer mit kompetentem Trainerteam starten wir einen

Anfänger - Laufkurs „von 0 auf Hornisse in 3 Monaten“

Wer?	Alle die mit dem Laufen anfangen wollen, auch für Wiedereinsteiger/-innen geeignet
Wann?	Ab Dienstag 06. Mai 2025, 18:30 Uhr Danach regelmäßig - Dienstags 18:30 Uhr und - Freitags 18:00 Uhr
Wo?	Am Wanderparkplatz am Friedhof Kusterdingen
Ziel?	Am Kusterdinger Hornissenlauf (27.07.2025, 10 km) teilzunehmen und ihn durchlaufen zu können. (Teilnahmegebühr Hornissenlauf ist nicht Bestandteil des Kurses)
Ausrüstung?	Laufschuhe, sportliche Kleidung
Kosten?	Vereinsmitglieder TSV Kusterdingen: kostenlos Alle anderen: 50,- € Zahlbar an die Kursleiter in bar am ersten Tag. (Die Teilnahme am Lauftreff im Anschluss an den Lehrgang setzt eine Mitgliedschaft beim TSV Kusterdingen, Abteilung Leichtathletik voraus.)
Anmeldung?	kurze E-Mail an: lauftreff.tsvkusterdingen@web.de Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Wir freuen uns auf Euch!