

Im März 2009

Laufen für Anfänger

Der Lauftreff der Spvgg. Sterkrade-Nord bietet wieder eine neue Anfänger-Laufgruppe an. Im Zeitraum April bis September werden die Teilnehmer dieser Gruppe von einem erfahrenen Übungsleiter „schrittweise“ an das Laufen herangeführt. Ziel ist es, im Spätsommer rund 60 Minuten am Stück laufen zu können. Auch wer sich bisher nicht sportlich betätigt hat, aber gewillt ist, mindestens zweimal pro Woche teilzunehmen, ist herzlich willkommen. Treffpunkt ist Samstag, 28. März, 15 Uhr, auf dem Parkplatz an der Franzosen- / Ecke Hünenbergstraße. Wer den Starttermin verpasst findet auch in den folgenden 14 Tagen noch Anschluss. Trainiert wird jeden Montag, Mittwoch und Freitag ab 18 Uhr von gleicher Stelle aus. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich. Für die Teilnahme an den ca. 80 Trainingseinheiten wird, nach einem dreiwöchigen Probetraining, ein einmaliger Kostenbeitrag erhoben. Infos:

Lothar Thyssen, 📞
627120.