



Hallo Lauffreunde!



„Lauf in den Frühling“ und damit etwas für seine Fitness und Gesundheit tun? Wer das Ziel hat, sollte jetzt die Gelegenheit wahrnehmen und mit dem Laufen (wieder) anfangen.

Bei wem?

Vareler Turnerbund (VTB)
Lauftreff-Abteilung



Für wen?

Anfänger mit ersten Lauf-
erfahrungen und Wiedereinsteiger

Beginn?

Montag, 11.02.2019

1. Treffpunkt?

VTB-Turnerheim, Windallee 23

Termine?

montags, mittwochs, jeweils 16:45 Uhr

Ziel?

„Ich bin ein guter Jogger, fühle mich wohl und kann nach 6 Wochen 30 min durchlaufen (ca. 5 km).“

Information?

Tel. 04451 / 85464

Internet?

www.vareler.tb.de - Sportangebot - Lauftreff

