Fotos Anfängergruppe 2015

Folgend einige Fotos unserer großen Lauftreff-Gruppe
für Anfänger mit Vorerfahrungen und Wiedereinsteiger 2015:

Start: Fast 30 Laufanfänger/Wiedereinsteiger starteten am 16. Februar ...

..... die ersten Schritte, gleich geht's los ....

.... na, läuft doch, sogar bei Sonnenschein, wunderbar ....

... Motto lautet ja auch: "Lauf in den Frühling" ....

6. Woche. Tatsächlich: 5 km ohne Pause. Klasse gemacht!

Ganz wichtig: Cool down mit Dehnübungen

Nach schnell vergangenen 6 Wochen der Abschluss:
Urkundenverleihung, aber auch Quiche, Kuchen, Kaffee und viele Tipps ....

.... und bei gemütlichem Beisammensein das Glück und die Freude genießen, jetzt rund 5 km in ca. 30 min ohne Unterbrechung laufen zu können. Einfach super!

6/8
23/03/2015

Jetzt heißt das Motto: "Weitermachen und zum nächsten Lauftreff-Termin kommen!" "Verabredet!"

Wir gratulieren und danken zugleich! Helga & Marlen