



Hallo Lauffreunde!



„Lauf in den Winter“ 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)  
Laftreff-Abteilung



Für wen? Anfänger mit ersten Lauf-  
erfahrungen und Wiedereinsteiger

Beginn? Freitag, 1.11.2019

1. Treffpunkt? VTB-Turnerheim, Windallee 23

Termine? freitags, 15.30 Uhr  
sonntags, 9.00 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  
vtb-varel@ewetel.net

Internet? [www.varelertb.de](http://www.varelertb.de) - Sportangebot - Laftreff

