

# "Dabei sein ist alles"

## Laufvorbereitung für den Silvesterlauf

Laufen scheint so einfach und doch ist es eines der komplexesten Bewegungen in unserem Alltag. Der ganze Körper wird beansprucht und trainiert.

Um hier richtig zu starten und zu erfahren was alles wichtig ist, möchte euch Ellen Janßen an die Hand nehmen.

Vom Lauf-Anfänger zum 5 bis 10 km Läufer am Silvesterlauf. Egal in welchem Tempo, dabei sein ist alles!



Mitmachen kann jeder!

- vor allem die, die noch nie gelaufen sind und es gerne ausprobieren möchten

Bewegung an der frischen Luft und in der Natur tut gut.

**Kursleitung:** Ellen Janßen

**Kursbeginn:** Freitag 20. September 2019, 17.00- 18.00 Uhr

**Kursdauer:** 12 Einheiten

**Ort:** Start am Parkplatz Rodeckstadion

**Kosten:** 48,- € TVK - Vereinsmitglieder (Sonderbeitrag)  
60,- € Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)

Zahlbar am ersten Kurstag in bar, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

**Anmeldung:** TVK – Geschäftsstelle Tel.07842/996980 oder per e-mail [geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de)