

LAUF-ANFÄNGERKURS

10 Wochen betreutes Laufen mit dem Ziel,
30 Minuten am Stück laufen zu können

Wer hat Lust, laufend etwas
für seine körperliche Fitness zu tun?



SSK Kerpen e.V.
Sport- und Schwimmverein

Regelmäßiger Sport führt zu einem besseren Lebensgefühl!

- Laufen ist eine ideale Möglichkeit,**
- ... ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.**
- ... belastbarer zu werden.**
- ... seine Fitness zu verbessern.**
- ... sein Gewicht zu reduzieren.**
- ... sich vom Alltagsstress zu entspannen.**
- ... nette Leute zu treffen.**

SSK Kerpen e.V.
Sport- und Schwimmverein

Der SSK Kerpen bietet für Laufeinsteiger wieder einen Lauf-Anfängerkurs an. Ziel des 10-Wochen-Kurses ist es 30 Minuten am Stück laufen zu können.

Der Lauf-Anfängerkurs beginnt am Mittwoch, den 6. April 2011 um 18.00 Uhr am Parkplatz „Am Parrig“ (nähe Schloss Loersfeld) in Kerpen. Kosten: 30,- EUR

Nach erfolgreicher Teilnahme schließt der Laufkurs mit der Verleihung des dlv-Laufabzeichens Stufe 2 ab. Danach besteht die Möglichkeit in eine der 5 Gruppen des Lauftreffs einzusteigen. Dieses Training findet mittwochs um 19.00 Uhr statt.

Sowohl der Anfängerkurs als auch der Lauftreff werden von speziell ausgebildeten Übungsleitern des SSK Kerpen angeboten.

**Weitere Informationen bei: Bernd Varoquier (02273 8210) oder
der SSK-Geschäftsstelle (02237 3272) oder unter www.ssk-kerpen.de**