

SPIRIDON HOCHWALD

Laufen - Walken - Fitness



Der Verein:

Gegründet wurde SPIRIDON HOCHWALD e.V. 1997. Wir sind Mitglied im Sportbund Rheinland und im Leichtathletikverband Rheinland.

Ziel des Vereins ist die Förderung des Breiten- und Leistungssports.

Mitgliedsbeiträge:

Jeder kann bei uns Mitglied werden.

Einzelpersonen	48,- Euro/Jahr
Familien	63,- Euro/Jahr
Kinder/Jugendliche	30,- Euro/Jahr

Kontaktadresse:

SPIRIDON HOCHWALD e.V.
Astrid Roden (1. Vorsitzende)
Bergstraße 10a
54427 Kell am See

Fon 0 65 89 | 99 11 11
eMail: info@spiridon-hochwald.de
www.spiridon-hochwald.de

NEUAUFLAGE
Fit in den Frühling!

Unser
Laufprogramm
für Einsteiger

Start: Mo., 12. April 2010
in Schillingen (am See)



Liebe Ausdauersportler/innen und alle, die es werden wollen!

Die ersten sonnigen Frühlingstage werden wieder Bewegung in die Natur bringen. Eine gute Gelegenheit, auch ein wenig für die eigene Gesundheit und Fitness zu tun. Laufen und Walken sind Sportarten, die immer beliebter werden. Ganz unabhängig von Alter und Geschlecht. Für jeden gibts das passende Tempo!

Nach erfolgreicher Premiere in 2005 folgt auch dieses Jahr eine Neuauflage. Wir wollen Sie dabei unterstützen, dass Sie es schaffen, 1 Stunde ohne Pause zu laufen. Mit viel Spaß, nie allein und mit tollen Nebeneffekten:

- ||| Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt
- ||| Die Muskulatur wird gekräftigt
- ||| Überflüssige Pfunde purzeln
- ||| Das seelische Wohlbefinden steigt
- ||| Das Gesamtbefinden wird verbessert

Und noch was: Alles, was Sie brauchen, sind ein paar gute Laufschuhe und schon kann es losgehen!
Nicht viel, stimmt's?

Wann fangen wir an?

Startschuss für ist am **Montag - 12. April 2010 - um 18:00 Uhr in Schillingen am See** (Parkplatz).

Es erwarten Sie erfahrene Lauf- und Walkingbetreuer, die Ihnen Tipps und Hilfe rund ums Bewegen geben.

Was passiert dann?

2 bis 3 Lauftermine in der Woche – 12 Wochen lang. Danach sind Sie in der Lage, eine Stunde „zu laufen, ohne zu schnaufen“. Wenn Sie bisher keinen Ausdauersport betrieben haben, vielleicht Probleme mit Gewicht und/oder Bluthochdruck haben, sprechen Sie bitte zuerst mit Ihrem Hausarzt, der gern einen Belastungstest macht.

Also, nichts wie los. Wir freuen uns auf Sie:

Wir sind jeden Montag und Mittwoch für Sie da – und nach Anfrage auch an zusätzlichen Terminen (falls möglich).

Montags 18:00 Uhr | Mittwochs 18:30 Uhr:
in Schillingen am See (Parkplatz)

Noch Fragen?

Wir stehen Ihnen Rede und Antwort. Einfach zum Treffpunkt kommen oder anrufen.

Ihre ausgebildeten Trainerinnen:

Wiltrud Engel | Fon 0 65 89 / 10 76
Birgit Bohr | Fon 0 65 89 / 78 22