

DER VEREIN

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

Laufen schafft ein besonderes Erleben der Natur zu
jeder Jahreszeit. Es härtet Körperlich und mental ab.
Laufen ist einfach schön.

MITGLIEDBEITRÄGE

Jeder kann bei uns Mitglied werden.

Einzelperson	48,- € / Jahr
Familien	63,- € / Jahr
Kinder / Jugendliche	30,- € / Jahr

KONTAKT

SPIRIDON HOCHWALD e. V.
Wiltrud Engel | Sportliche Leitung
Zum Wadelborn 21
54429 Schillingen

Telefon 06589-2212
E-Mail info@spiridon-hochwald.de
Internet www.spiridon-hochwald.de

SPIRIDON HOCHWALD
LAUFEN • WALKING • FITNESS

FIT IN DEN FRÜHLING

**UNSER LAUFPROGRAMM
FÜR EINSTEIGER**

AB MONTAG, 10. APRIL 2017

Foto: Petra Bork / pixelio



www.spiridon-hochwald.de



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 Gesundheit und Fitness zu tun. Laufen ist eine Sportart, die immer beliebter wird. Ganz unabhängig von Alter und Geschlecht.

Für jeden gibt es das passende Tempo!

Nach erfolgreicher Premiere im Jahr 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 ist am **Montag, 10. April, um 18:30 Uhr** in Schillingen (Parkplatz am See).

Es erwarten Sie erfahrene Laufbetreuer, die Ihnen Tipps und Hilfe rund ums Bewegen geben.

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 24,- € rechnen wir auf eine mögliche Vereinsmitgliedschaft an.

WAS PASSIERT DANN ?

2-3 Lauftermine in der Woche - 12 Wochen lang. Danach sind Sie in der Lage, eine Stunde lang „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 Arzt, der gerne 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.

Montags **18:30 Uhr**

Mittwochs **18:30 Uhr**

in Schillingen (Parkplatz am See)

NOCH FRAGEN?

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

IHRE AUSGEBILDETE TRAINERIN

Wiltrud Engel

Telefon 06589 - 1076