

# LAUF-TREFF & NORDIC WALKING



Donnerstags  
ab 4. April 2019  
18.30 – 19.30 Uhr

- Alle Gruppen werden von erfahrenen Läufern geleitet
- Laufen völlig ohne Leistungsdruck
- Keine Vereinszugehörigkeit erforderlich
- Einstieg jederzeit möglich, unverbindlich und kostenfrei
- Teilnahme auf eigene Verantwortung

Start / Ziel	Lauf, Waldparkplatz Schützenstraße
Laufgruppen	7 km / 8 – 9 km / 10 – 11 km
Nordic Walking	Gruppen nach Teilnehmern
Leitung / Info	Andreas Neumann Tel. 0171 28 66 105   

Der vom Ski-Club Lauf angebotene Lauftreff ist für alle geeignet, die in der Lage sind, eine Stunde zu laufen. Für **Wiedereinsteiger oder Sportler aus anderen Sportarten**, die sich einmal pro Woche unseren Laufgruppen anschließen möchten. Für **Sportbegeisterte** die gemeinschaftlich laufen und dabei noch etwas für ihre Fitness tun wollen.

*Auf geht's! Kommt, macht mit!*



Der Ski-Club Lauf e.V. bietet für alle Sportler, Familien und Kinder und Jugendliche vielfältige Sportgruppen an, z.B. Rennrad/Mountainbike, Schwimmen, Triathlon, Gymnastik, Kinderturnen, Ski-/Wintersport ... informiert Euch auf unserer Homepage [www.skiclub-lauf.de](http://www.skiclub-lauf.de)