

SPORT IM Park: Ein unverbindliches und kostenfreies Bewegungsangebot für Alle



Laufen ohne Schnaufen

Laufftreff für AnfängerInnen

Ein Angebot für Alle, die immer schon mal mit Joggen oder Laufen anfangen wollten.

Zum Inhalt:

Laufschuhe, Laufkleidung, Lauftempo, Laufstil, Gymnastik und Dehnen – all das gehört dazu.

Joggen/Laufen zielt auf eine Verbesserung der Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Sie sollten sportgesund sein, sport- bzw. lauf-gerechte Kleidung und Schuhe anhaben.

Mit dem Erscheinen zur Sportstunde bestätigen Sie, dass keine schwerwiegenden oder akuten Krankheiten vorliegen.

Termine (Einstieg jederzeit möglich) und **Treffpunkt:**

samstags: ab 21.08. – 30.10.2021 9:30 Uhr – 11:00 Uhr im Emster Wäldchen
Am Berghang/Schiefe Hardt Hagen- Emst

bei Wind & Wetter

Bildquelle: ©LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

Mit freundlicher Unterstützung

