

Laufend Fit!



Möchtest Du endlich wieder laufen und fit sein? Bist du gerne draußen? Hast du Spaß am Bewegung? Dann ist dieser Kurs für dich richtig! Wir werden bei (fast) jedem Wetter Ausdauer und Kraft laufend trainieren und dabei viel Spaß haben. Wichtig ist dass Du kein körperlichen Einschränkungen hat, wettergerechte Kleidung und Schuhe trägst
ich keine Angst vorm schmutzig werden hast. Dabei setzen wir uns, je nach persönlichen Möglichkeiten ein Ziel zum Ende des Kurses, wie z.B 5 oder 10 km zu laufen.



Laufend Fit!

Dienstag 8.30 Uhr und Donnerstag 18.00 Uhr.

Start: 4.10.17. Treffpunkt nach Vereinbarung.

Für Mitglieder im VfB Forstinning kostenlos, Nicht-Mitglieder zahlen 60 € für 10 Stunden.

Infos & bitte unbedingt Anmeldung bis 29.09.2017 bei
Linda Krackl: Tel. 08121/2574078