



Post Sportverein Gera e.V.  
Abteilung Ausdauerlauf

Laufkurs für Anfänger ab 07.05.2025

- |                                    |     |   |
|------------------------------------|-----|---|
| WIR SIND                           | --- | die Abteilung Ausdauerlauf des Post SV Gera   |
| WIR BIETEN                         | --- | auch in diesem Jahr wieder einen Laufkurs für Anfänger oder Wiedereinsteiger (Erwachsene von 18 bis 55 Jahre), die Laufen (Joggen) lernen möchten   |
| WANN UND WO                        | --- | ab 07.05.2025, 17:30 Uhr, Panndorfhalle Gera  |
| WIE TEILNEHMEN                     | --- | möglichst unter E-Mail <a href="mailto:hoehlerfestlauf@t-online.de">hoehlerfestlauf@t-online.de</a> (auch bei Fragen) anmelden  |
| UNS ZEICHNET AUS                   | --- | langjährige Erfahrung als Läufer und bei der Durchführung von Laufkursen mit einem Ziel und Spaß  |
| ES ERWARTEN DICH                   | --- | 6 Trainingstermine jeweils mittwochs 17:30 bis 19:00 Uhr, Tipps rund um das Laufen, Kurzvortrag eines Mediziners, 6-Wochen-Trainingsplan, Teilnahmeurkunde, Umkleide- und Duschmöglichkeiten in der Panndorfhalle |
| KOSTEN, MINDEST-<br>TEILNEHMERZAHL | --- | der Laufkurs ist kostenlos<br>die Mindestteilnehmerzahl ist 8,<br>die Höchstteilnehmerzahl ist 16   |
| WIR WOLLEN                         | --- | gemeinsam mit Dir erreichen, dass Du am Ende des Kurses 30 Minuten durchgehend läufst (joggst) und vielleicht auch eine tolle Gruppe zum Weiterlaufen findest   |
| WIR BITTEN                         | --- | um eine freiwillige Spende an unseren Verein Post SV Gera e.V.  |

Team Laufkurs  
10. April 2025