



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 hoehlerfestlauf@t-online.de (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 Duscmöglichkeiten in der Panndorfhalle
GEGEN EINEN GERINGEN OBOLUS	---	von einmalig 15 € je Teilnehmer, zu zahlen am 07.05.2025 bei Unterzeichnung der Teilnahmeerklärung, nur Barzahlung, Mindestteilnehmerzahl ist 8, 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

Team Laufkurs
28. März 2025