



Auch im Winter macht Laufen Spaß!  
Trotze den Infekten!  
Tue Deinem Körper und Deiner Seele etwas Gutes.

Du läufst bereits 20 Minuten oder 3 Kilometer ohne Pausen durch?

Du möchtest auch in der dunklen Jahreszeit laufen, kannst Dich aber schwer dazu aufraffen?

Du möchtest im Frühjahr nicht von vorne beginnen?

In einer angeleiteten Gruppe, die sich regelmäßig trifft und abwechslungsreiche Trainingseinheiten durchführt, läuft es sich leichter. Dann werde Teil des Kurses



# Laufen



## in der dunklen Jahreszeit - ein Angebot für Fortgeschrittene -

<b>Wann:</b>	montags 18:00 - 19:00 Uhr (ab 14.11.2022) mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr (ab 16.11.2022)
<b>Wo:</b>	Sporthalle Kremperheide, Dorfstraße
<b>Kosten</b>	40 Euro pro 10 Einheiten (Teilnahme an den Angeboten flexibel wählbar) (Mitglieder des TSV Kremperheide laufen kostenlos mit)
<b>TN-Anzahl</b>	Max. 15 Personen
<b>Anmeldung</b>	an <a href="mailto:waldundheidelauf@googlemail.com">waldundheidelauf@googlemail.com</a> oder einfach kommen!

Beim gemeinsamen Training wollen wir die Ausdauer, die Schnelligkeit, die Kraft und die Koordination, u. a. durch längere Läufe, Intervallläufe, Laufspiele, Kräftigungsübungen, Lauf-ABC usw. verbessern.

### Zu meiner Person

Ich bin Maïke Ehlers, 48 Jahre alt, begeisterte Läuferin, seit 11 Jahren Mitglied des Lauftreffs des TSV Kremperheide. Seit 2019 leite ich Einsteiger- und Fortgeschrittenen-Kurse an. Im Winter 2021 habe ich erfolgreich meine Prüfung zur DLV-zertifizierten Lauftrainerin abgelegt.

Du bist neugierig geworden? Dann probiere es aus! Ich freue mich auf Dich!

Maïke