

Laufkurse Herbst 2022

Nieder- Roden: **Einsteiger-/ Wiedereinsteiger- Laufkurs** von 0 auf 40 Minuten, ab 30.9., Freitag um 16:30 Uhr

Treffpunkt: Geflügelzuchtverein

Ober- Roden: **Einsteiger-/ Wiedereinsteiger- Laufkurs** von 0 auf 40 Minuten, ab 27.9., Dienstag um 18 Uhr

Treffpunkt: TS- Sportplatz

Keep on Running- der Laufkurs für alle, die bereits 5km am Stück laufen können und sich verbessern und in der Gruppe laufen möchten, ab 20.9., Dienstag um 19:15 Uhr

Treffpunkt: TS- Sportplatz

Langen: **Fitness- Laufkurs** (Kombination aus Laufen und läuferspezifischen Kräftigungsübungen), ab 10.9., Samstag um 8:45 Uhr

Treffpunkt: Ehemaliger Kletterwald

Obertshausen:

Einsteiger-/ Wiedereinsteiger- Laufkurs von 0 auf 40 Minuten, ab 29.9., Donnerstag um 18 Uhr

Treffpunkt: Nowalala, Heusenstammer Str. 57

Keep on Running- der Laufkurs für alle, die bereits 5km am Stück laufen können und sich verbessern und in der Gruppe laufen möchten, ab 20.10., Donnerstag um 19:15 Uhr

Treffpunkt: Nowalala, Heusenstammer Str. 57

RUN an den Speck- der Laufkurs für alle

Abnehmwilligen, ab 1.10., Samstag um 10:30 Uhr
(Kombination aus Ernährungsumstellung und Walking-/ Lafeinheiten, 12 Wochen je eine Stunde Ernährung und eine Stunde Laufen/ Walking. Wird anteilig von der Krankenkasse bezuschusst. Die Kursgebühr beträgt 299,- € inklusive Seminarunterlagen für 12x 120 Minuten. Der Ernährungs- bzw. Laufkurs kann auch getrennt voneinander gebucht werden.)

Treffpunkt: Nowalala, Heusenstammer Str. 57

Alle Laufkurse (außer RUN an den Speck) laufen 10 Wochen à 60 Minuten und kosten 99,- €.

Anmeldungen und weitere Infos unter rikefuenf@t-online.de, 0176- 43511046 oder bei Facebook unter Rikefünf.