



# GEMEINSAM LÄUFT'S BESSER...

Ab Dienstag, **09. April 2024**, bietet der Laufftreff Recklinghausen einen **Laufkurs für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen** an

Treffpunkt: um 18.45 h | Stadion Hohenhorst (Kassenhäuschen)

Die Kursgebühr beträgt 30,00 € und umfasst 10 Einheiten

Wir beginnen mit einem Wechsel aus Laufen und Gehen und verlängern systematisch die Laufzeiten.

Wir bitten um vorherige Anmeldung per Mail:

[laufenfuereinsteiger@yahoo.com](mailto:laufenfuereinsteiger@yahoo.com)

Infos bei: Antje Freihoff unter 0157 / 809 53 225

Wir freuen uns auf dich!

## LAUFEN ...

... hält fit und gesund

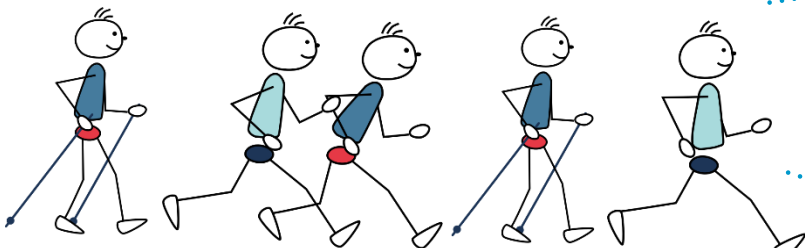
... stärkt die Muskeln, Knochen und Gelenke

... ist ein Kalorienkiller

... macht Spaß

... stärkt das Herz-Kreislaufsystem

... baut Stress ab



Weitere Informationen unter: [www.laufftreff-re.de](http://www.laufftreff-re.de)