

„Lauffeuer“ startet einen neuen Anfängerkurs

Vorab veranstaltet der Lauftreff des SV Brake einen Infoabend

Der diesjährige Anfängerkurs des Lauftreffs „Lauffeuer“ startet am Donnerstag, 14.03.2024 um 19:00 Uhr mit einer Infoveranstaltung in der Begegnungsstätte Brake. Alle Interessenten müssen sich hierzu vorab anmelden, da der Kurs auf 20 Personen limitiert ist. Voraussetzung nach den ersten Probeläufen ist die Mitgliedschaft beim SV Brake.

Ziel des Trainings ist es, Läufer/innen ohne besondere Vorkenntnisse behutsam an das Laufen heranzuführen. Es wird viel Wert daraufgelegt, dass sich kein Teilnehmer überfordert fühlt. Der zwölfwöchige Kurs beginnt am 03.04.2023 um 20:00 Uhr am Stadtwald Brake und findet jeweils montags und mittwochs, ebenfalls um 20:00 Uhr, statt.

Trainiert wird zweimal die Woche unter der Leitung erfahrener Lauftrefftrainer. Nach dem Kurs werden alle Teilnehmer/innen in der Lage sein, einen einstündigen Ausdauerlauf zu absolvieren und bei der diesjährigen Braker Laufveranstaltung teilzunehmen.

Anmeldungen telefonisch bei Dirk Eilers (Tel: 04401/3756).