

# LAUFKURS

für Anfänger

In 8 Wochen von 0 auf 5Km!

• Infoabend:

27.08.2020

18 Uhr

Tribüne am Sportplatz

• Kurs-Start :

2.09.2020

• Lauftage:

Mittwoch + Samstag

18 Uhr

9:30 Uhr

## Laufen hat viele positive Auswirkungen auf uns:

- **Stärkung des Immunsystem** -> *gerade jetzt sehr wichtig!*
- **Bessere Ausdauer** -> *auch im Alltag halten sie besser durch!*
- **Gewicht sinkt** durch erhöhten Kalorienverbrauch!
- **Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems!**
- **Freisetzung eines Glückshormons!**
- **Stressabbau!**
- **Erfolgserlebnisse** ..... u.v.m.!

Auch für Nicht-  
Mitglieder des SSV



**Komm zum Infoabend**

Ansprechpartner: Martina Marczyschewski Tel. 7839997