

*Laufen*

*Nordic-Walking*

*Walking*

SB Rastpfuhl

Am Gilbenkopf

am Treffpunkt des Lauftreffs



**TV Rußhütte e.V.**  
**seit 1881**



Unsere sehr motivierten Lauftreffbetreuer freuen sich über jeden, der etwas für seine Gesundheit und Fitness tun möchte. Besonders geeignet hierfür ist die Bewegung in der freien Natur.



*Laufen* von 0 auf 6 km in 3 Monaten:

Unter der Anleitung von erfahrenen Laufbetreuern werden die Anfänger durch ein Intervalltraining dazu geführt nach 3 Monaten 6 km oder 1 Stunde durchlaufen zu können.



Die Kurse für *Nordic -Walking* beinhalten ein Einsteigerprogramm wobei der richtige Bewegungsablauf und das richtige Gehen mit den Stöcken vorgeführt und geübt wird. Walkingstöcke können gestellt werden.



Das *Walken* ist besonders als Sportart für übergewichtige und ältere Menschen geeignet. Auch hier erwarten Sie geschulte und erfahrene Betreuer.

Eine Voranmeldung wäre wünschenswert bei:  
Jürgen Ackermann Telefon 0681-73814 oder 06806-951002.