

NEU: Lauftreff-Angebot beim ASC



**Altländer Sportclub Cranz -
Estebrügge e.V. von 1927**

www.ASCCranz-Estebruegge.de

Trainingsstart:

Montag, 16.05.2011,
19.00 bis 20.00 Uhr,
anschließend immer
montags zur gleichen
Zeit

Treffpunkt:

Sporthalle der
Grundschule „An der
Este“

Mitzubringen:

Laufbekleidung für
drinnen und
draußen, etwas zu
trinken

Lauf Dich fit - In kleinen Schritten zum Erfolg

Unter dem Motto
„Lauf Dich fit“
möchten wir ab
Montag, dem
16.05.2011 in
Kooperation mit dem
ASC einen neuen
Lauftreff ins Leben
rufen. Zunächst
möchten wir uns mit
Euch einmal in der
Woche jeden Montag
um 19.00 Uhr zum
gemeinsamen Training
treffen.

Das Training erfolgt
in kleinen Schritten,
um den Lauftreff vor
allem für
Laufeinsteiger
interessant zu
machen. Aber
natürlich sind auch
„Lauferfahrene“
herzlich willkommen.

Ziel soll es sein,
Laufinteressierten die
Freude am Laufen
näher zu bringen.

Insbesondere den
Laufanfängern wird
die Möglichkeit
geboten, regelmäßig
mit Begleitung durch
Übungsleiter die
eigene Ausdauer zu
trainieren.

Wir freuen uns auf
Euch!

Kontakt

Gila Riel

Tel. 0151/16603786,
gila.riel@web.de

Jörg Gilke

Tel. 04162/8739,
jugilke@web.de

Über uns

Laufen ist unser
großes Hobby. Seit
vielen Jahren ist jeder
von uns aktiv dabei –
im Training und auch
bei Volksläufen und
Wettkämpfen.

Das schöne am Laufen
ist das gemeinsame
Training. Wir hatten
deshalb die Idee,
gemeinsam mit dem
ASC einen Lauftreff
ins Leben zu rufen.

Dafür haben wir im
März 2011 beim Nds.
Leichtathletikverband
die „Fortbildung zum
Lauftreffleiter“
absolviert.