



LAUF 10 PLUS



Fit werden und trainieren im Team!

Laufen ist wieder IN. Wer wissen will wie es richtig geht, wer entdecken möchte, wie viel Ausdauer in ihm steckt. Oder wer gemeinsam noch besser werden will, jeder kann mitmachen. Die Bewegung an der frischen Luft bringt neben Fitness auch jede Menge Spaß. Mit wenig Ausrüstung kann es los gehen. Bei Lauf 10 PLUS sind die, die Sport bisher nur aus dem Fernsehen kennen, ebenso willkommen wie die, die bereits regelmäßig joggen. Anmeldung umseitig.

Wir schaffen das: 10 km in 10 Wochen und noch weiter!

Infoabend - für Teilnehmer und Interessierte -

**Termin: Samstag 30.03.2018, 19:00 Uhr
im Gasthof Kornbachtal**

Vorstellung **LAUF 10** - Programm
PLUS

Training - für ungeübte und bereits laufende -

**ab 30.04.2019 über 10 Wochen
Dienstag und Donnerstag um 19:00 Uhr**

**Highlight: Abschlusstraining mit Verlosung
hochwertiger Preise!!!**

Weitere Info unter <http://www.sc-gefrees.de>



therapie & training

www.physiopark-gefrees.de



95615 Marktredwitz
Leopoldstraße 32
09231/5533

95686 Fichtelberg
Fichtelseestraße 9
09272/824