

VON NULL
AUF LAUFEN



Ab Dienstag, **18. August 2020**, bietet der Lauftreff Recklinghausen einen kostenlosen

Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger an

Treffpunkt: um 18.45 h | Stadion Hohenhorst (Kassenhäuschen)

Wir beginnen mit einem Wechsel aus Laufen und Gehen und verlängern systematisch die Laufzeiten

Rein in die Sportklamotten, vorbeikommen und mitmachen ...

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Infos bei: Antje Freihoff unter 02361-81799

LAUFEN ...

... hält fit und gesund

... stärkt die Muskeln, Knochen und Gelenke

... ist ein Kalorienkiller

... macht Spaß

... stärkt das Herz-Kreislaufsystem

... hält jung

... baut Stress ab

