



Laufgruppe der „älteren Generation“

Liebe Mitglieder/innen,

jeder kennt es vermutlich:

man wird älter, die Knochen werden schwerer, die Gelenke rosten, man kommt auch aus zeitlichen Gründen nicht mehr wirklich zum Sport und ehe man sich versieht, zählt man zur „älteren Generation“.

Dem wollen wir nun entgegen wirken und eine starke Laufgruppe für jedermann ab 40 Jahren gründen.

Wir wollen regelmäßige Läufe 1x die Woche durchführen und so die Ausdauer, sowie das Herz-Kreislauf-System aufbauen.

Neben dem sportlichen ist uns natürlich auch die Gemeinschaft wichtig, welche wir hierdurch auch für die „passiven“ Mitglieder wieder mehr stärken wollen.

<u>Beginn:</u>	02.April 20 (immer donnerstags)
<u>Treffpunkt:</u>	18 Uhr am Sportplatz
<u>Kategorie:</u>	schnelles Gehen / Walken
<u>Ausrüstung:</u>	Sportbekleidung (wer möchte mit Laufstöcken)
<u>Voraussetzungen:</u>	keine

Bei Fragen gerne bei Albert Sygi, Riedweg 4, 89264 Biberachzell, oder über unser e-mai: info@real-biberachzell.de

Auf zahlreiche Teilnahme freuen wir uns

Eure Vorstandschaft

