

Sportkurs „Spaß am Laufen“

Wer: Anfänger / Wiedereinsteiger

Ziel: 45 - 60 min
gesund & gleichmäßig
durchzulaufen

Start: 08.09.2019
sonntags, 10:45 Uhr
1. Treffpunkt: Sportplatz
Sekundarschule Borchten



**Die ersten 12 Einheiten
werden durch eine
qualifizierte Lauftrainerin
begleitet.**

Mitglieder des SC Borchten kostenfrei,
Nichtmitglieder Gebühr über 60 Euro

Anmeldung und Infos:

Birgitt Jagiella mobil: 01515/63 12 736

E-Mail: schwatti1@arcor.de

Frank Borgolte mobil: 0173/30 60 953

E-Mail: F.Borgolte@scb-la.de

Terminübersicht (Stand: 07.2019)

Datum:	Uhrzeit:	Laufeinheit:	Treffpunkt:
Sonntag, 8. September 2019	10:45 Uhr	1 Laufeinheit	Sportplatz
Sonntag, 15. September 2019	10:45 Uhr	2 Laufeinheit	nach Absprache
Sonntag, 22.09.2019	10:45 Uhr	3 Laufeinheit	nach Absprache
Donnerstag, 3. Oktober 2019	10:45 Uhr	4 Laufeinheit	nach Absprache
n.n	n.n	Stabi-Übungen	nach Absprache
Sonntag, 6. Oktober 2019	10:45 Uhr	5 Laufeinheit	nach Absprache
Dienstag, 22. Oktober 2019	18/19.00 Uhr	Stabi-Übungen	Gym. Raum Sporthalle
Sonntag, 27. Oktober 2019	10:45 Uhr	6 Laufeinheit	nach Absprache
Sonntag, 3. November 2019	10:45 Uhr	7 Laufeinheit	nach Absprache
Sonntag, 10. November 2019	10:45 Uhr	8 Laufeinheit	nach Absprache
Sonntag, 17. November 2019	10:45 Uhr	9 Laufeinheit	nach Absprache
Sonntag, 24. November 2019	10:45 Uhr	10 Laufeinheit	nach Absprache