

Mehr Infos unter www.tsherzogenaurach.de

Laufend Fit im Frühling

mit Vorbereitung
auf den HerzoRun 1.Mai 2025

START MONTAG, DEN 31. MÄRZ

VON 18.00-19.00 UHR AN DER LAUFBAHN DER TSH



- Du möchtest etwas für Deine **Fitness** tun?
- Du bist noch nie gelaufen, würdest aber gern damit **beginnen**?
- Du bist schon gelaufen und bist motiviert **neue sportliche Ziele** für Dich zu setzen?



Dann komm ins Laufteam

Wir bieten einen 10 Wochen Laufkurs durch unsere
zertifizierten Lauftreffleiter:
Dominik Freudenberger & Bianca Bucher.

(Osterferien und Pfingstferien bis auf einen Termin nach Vereinbarung ausgenommen)

Gruppe 1 Einsteiger

von 0 auf 5 km

Ihr seid noch nie oder schon
lange nicht mehr gejoggt?

Gruppe 2 Wiedereinsteiger

von 5 auf 10 km

ANMELDUNG

bei Annett Kunath-Zeh (Bitte per WhatsApp Tel: 0162 / 9102293)
oder Mail: laufsport@tsherzogenaurach.de

TSH-Mitglieder: 35,- Euro für 10 Einheiten,
Nicht-Mitglieder 65€.

www.tsherzogenaurach.de

