

Gemeinsames Lauferlebnis



Der Run Fit Thurgau bietet wie jedes Jahr von Frühling bis Herbst ein **öffentliches Lauftraining** an. Wir trainieren in drei verschiedenen Gruppen.

Ziel ist es, zusammen zu trainieren und dabei den Laufspass zu erleben und die Natur zu geniessen.

Wer Lust dazu hat, macht doch einfach mit! Treffpunkt ist jeweils Donnerstagabend kurz vor 19.30 Uhr beim Turnhalleneingang in der Sportanlage Güttingersreuti in Weinfelden (**ab 7. April 2011**).

Speziell für Einsteiger/innen bieten wir einen **Laufkurs** an neun Abenden an (**vom 28. April 2011 bis 30. Juni 2011**). An diesen Abenden werden wir uns an den Laufsport herantasten und sollten danach in der Lage sein die Voraussetzungen für das öffentliche Lauftraining zu erfüllen, d.h. 45 Minuten am Stück zu laufen.

Dieser Kurs ist kostenlos. Es braucht dazu lediglich gute Laufschuhe und etwas Motivation!

Im Anschluss an die Trainings haben wir immer die Möglichkeit in der Güttingersreute zu duschen. Danach treffen wir uns für den gemütlichen Teil beim Café Strassmann.

Der Run Fit Thurgau freut sich auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Wir würden uns auch über Neumitglieder freuen!

Weitere Auskünfte erhältst du bei Tanja Forster, Tel. 071 622 80 10 (Einsteiger-Kurs) bzw. Sara Koster, Tel. 071 620 01 41 (öffentliches Lauftraining).

www.runfitthurgau.ch