



## **Einsteigerkurs**

**Laufen, aber richtig.**

*In Kooperation mit dem Sport Coach Krefeld bietet Laufsport bunert Krefeld ab dem 16. August einen 10-Wochen-Laufkurs für Einsteiger an.*

*Ziel ist es, unter professioneller Anleitung, den Einstieg ins Laufen und Spaß an der Bewegung zu finden. Ergänzend werden neben der Lauftechnik und Trainingsgestaltung auch Kräftigungs- und Dehnübungen vermittelt.*

*Das gemeinsame Training findet Mittwochs um 19:30 Uhr, mit Ausnahme der Herbstferien (04.10. und 11.10.2023) und Allerheiligen (01.11.2023), im Stadtwald Krefeld statt und dauert jeweils ca. 45min. Treffpunkt ist am Stadtwald Eingang Ecke Hüttenallee/ Jentgesallee. Parkplätze sind vorhanden.*

Die Teilnehmergebühr beträgt 100,- € incl. einer Gang- und Laufanalyse bei Laufsport bunert.

*Anmeldungen sind ab sofort bei Laufsport bunert, Rheinstr. 39, 47799 Krefeld, möglich : [krefeld@bunert.de](mailto:krefeld@bunert.de), 02151-209100).*

*Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 10 Personen.*

*Bei einem Kick-off Termin am Mittwoch, den 09.08.2023 um 19:30 Uhr im Laufladen können alle Teilnehmer sich kennenlernen.*

*Wir freuen uns auf einen aktiven Herbst mit Euch!*

## **Anmeldung**

Name: .....

Vorname: .....

Anschrift: .....

**Hiermit melde ich mich verbindlich für den Einsteigerlaufkurs Herbst 2023 bei Laufsport bunert Krefeld an. Den Teilnehmerbeitrag i.H.v. 100,- € überweise ich bis zum 21.6.2023 auf das folgende Konto : IBAN: DE26 3204 0024 0151 6889 00, Commerzbank Krefeld , Verwendungszweck: Einsteigerkurs.**

*Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.*

Ort / Datum:.....

Unterschrift: .....