

# Erlener-Sportgemeinschaft e.V.



## Lauf- und Walking Kurs

### Raus aus der Pandemie - Rein in die Natur

Der Lauf- und Walkingtreff der Erlener-Sportgemeinschaft e.V. vermittelt:

- Läufer/innen nach 3 Monaten 30 min ohne Unterbrechung zu laufen
- Walker/innen in 5 Wochen die entsprechende Technik zu erlernen

Dazu laden wir euch zu einem unverbindlichen Infoabend am Montag,  
**27.03.2023**, um 18.30 Uhr und

zu einem ersten Training am Dienstag,  
**28.03.2023**, um 18:30 Uhr

mit einer kostenlosen Laufanalyse der



ins Vereinsheim der Erlener-SG, Bezirkssportanlage an der Oststraße. Beim anschließenden gemütlichen Beisammensein gibt es eine kleine Tombola zu Gunsten der Erdbebenopfer. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Im Rahmen der Aktion „[www.sportnurbesser.de](http://www.sportnurbesser.de)“ können bei Vereinseintritt 40,-€ vom DOSB erstattet werden.

Habt ihr noch Fragen?

Tel Ramona Behmenburg 0209 / 512173  
E-Mail [info@esg-laufftreff.de](mailto:info@esg-laufftreff.de)  
oder [www.esg-laufftreff.de](http://www.esg-laufftreff.de)



Es wird eine einmalige Kursgebühr von 30 Euro erhoben.