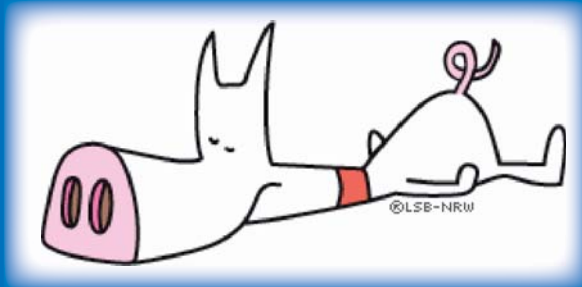


Wer hat Lust, laufend etwas für seine körperliche Fitness zu tun?



**Besiegt
euren inneren
Schweinehund!**

SSK  **Kerpen e.V.**
Sport- und Schwimmverein

Lauf- Anfängerkurs

**10 Wochen betreutes
Laufen mit dem Ziel,
30 Minuten am Stück
laufen zu können**

Regelmäßiger Sport führt zu einem besseren Lebensgefühl!

Laufen ist die beste Möglichkeit,

- ... sich besser zu fühlen.**
- ... belastbarer zu werden.**
- ... eine bessere Fitness zu erreichen.**
- ... besseres Körpergefühl zu entwickeln.**
- ... das Gewicht zu reduzieren.**
- ... sich vom Alltagsstress zu entspannen.**
- ... nette Leute zu treffen.**

Der SSK Kerpen bietet für Laufeinsteiger wieder einen Laufanfängerkurs an. Ziel des 10-Wochen-Kurses ist es 30 Minuten am Stück laufen zu können.

Der Lauf-Anfängerkurs beginnt am Mittwoch, den 29. April 2009 um 18.00 Uhr am Parkplatz „Am Parrig“ (nähe Schloss Loersfeld) in Kerpen. Kosten: 30,- EUR

Nach erfolgreicher Teilnahme schließt der Laufkurs mit der Verleihung des dlv-Laufabzeichens Stufe 2 ab. Danach besteht die Möglichkeit in eine der 5 Laufgruppen des Lauftrainings einzusteigen. Dieses Training findet mittwochs um 19.00 Uhr statt.

Sowohl der Anfängerkurs als auch das Lauftraining werden von speziell ausgebildeten Übungsleitern des SSK Kerpen angeboten.

Weitere Informationen bei:

Bernd Varoquier (0 22 73 - 82 10)

oder der SSK - Geschäftsstelle (0 22 37- 32 72)

oder im Internet: www.ssk-kerpen.de