

Neues Laufangebot für Einsteiger

Ehra-Lessien. Neues beim TuS: „Vom Gehen zum sehr langsamen Laufen“ für Frauen und Männer jeder Altersgruppe wird vom 29. April bis 1. Juli immer montags von 18.30 bis 19.30 Uhr angeboten. Treffpunkt ist das Ende der Mühlenstraße. „Sehr langsames Laufen mit Gehpausen eignet sich auch besonders für Fitness-Einsteiger und Übergewichtige“, so die Fitnesstrainerin Kerstin Jordan. Die niedrige Belastung sorgt für einen optimalen Einstieg. „Ziele sind Lächeln statt Hecheln, Freude am Laufen, Ausdauer und eine Stärkung des Immunsystems.“ Für die Teilnahme ist eine TuS-Mitgliedschaft erforderlich. Weitere Gebühren fallen nicht an. Anmeldung und Info bei Kerstin Jordan, Tel. 05377-289.