



GEMEINSAM, MOTIVIERT, SPORTLICH!

**LGM-Lauftreff - Laufen ohne Leistungsdruck!**

Du möchtest den (Wieder)Laufeinstieg wagen, aber nicht allein?

Dann bist Du bei uns genau richtig!

Wir bieten ein Vorbereitungsprogramm für Laufanfänger und Wiedereinsteiger in den Laufsport.

In 3 Monaten von 0 auf 30 Minuten!



- ✓ Du
- ✓ bist über 18 Jahre alt
- ✓ hast länger keinen oder sehr wenig Sport getrieben
- ✓ hast ein sportärztliches Attest, dass du sporttauglich bist
- ✓ bist bereit, 3 Stunden in der Woche zu trainieren

Erfüllst Du diese Voraussetzungen, brauchst Du Dich nur noch anzumelden:

[www.lg-moenchengladbach.de](http://www.lg-moenchengladbach.de)

*Anmeldeschluss ist der **02. April 2023***

Bei uns kannst Du ohne Vereinsbindung für einen einmaligen Beitrag von 45,00 € nach einer gemeinsamen dreimonatigen Trainingsphase das DLV-Laufabzeichen „30 Minuten laufen ohne Pause bei beliebigem Tempo“ ablegen.

*Qualifizierte Übungsleiter und erfahrene Läufer begleiten euch, damit ihr in 30 Minuten euer persönliches Laufvergnügen erfahren könnt. Geselligkeit, Laufshirt und Gebühren fürs Laufabzeichen inclusive.*

**Am 10. März 2023 um 19.00 Uhr starten wir mit einer Infoveranstaltung im**

**Campuspark Rheydt, Jahnplatz 10, 41236 Mönchengladbach.**

**Wir freuen uns, hier den Laufexperten Dr. med. Michael Fritz als Experte mit wichtigen Tipps und Informationen begrüßen zu dürfen.**