

Laufen mit Kathrin

Schnüre die Laufschuhe und komm zum Schnuppertraining – völlig unverbindlich, gratis und ohne Verpflichtungen! Kathrin Hensch, eine erfahrene Trainerin beim Laufftreff MILA Rheintal, leitet an den vier Mittwochabenden im April ein Schnuppertraining für erwachsene Laufeinsteiger, Hobby- und Gelegenheitsjogger.



Laufen macht Spass, besonders in einer Gruppe. Der Laufftreff MILA Rheintal führt erstmals ein spezielles „Schnuppertraining“ durch. Die Einladung dazu geht an Jugendliche und Erwachsene aller Altersgruppen, die an einem Mittwochabend zusammen mit Gleichgesinnten unter kundiger Führung laufen möchten. Geleitet wird diese Gruppe von Kathrin Hensch. Ihr Programm ist voll und ganz auf die Leistungsmöglichkeiten von typischen „Laufeinsteigern“ ausgerichtet. Ihr Ziel ist es, die TeilnehmerInnen zu motivieren, die Freude am Laufen zu entdecken oder entwickeln, sie zu erhalten und fördern. Fühlst du dich angesprochen, dann komm zum MILA-Schnuppertraining und lass dich begeistern. Und wenn es dir zusagt, wiederhol das Ganze und mach weiter, dann wirst du

- das Gefühl erleben, wie früher als Kind, fast endlos lang rennen zu können ohne müde zu werden
- die Naturschönheiten in Feld und Wald laufend und bewusst erleben
- einfach und gratis gesund bleiben und keinerlei Gewichtsprobleme (mehr) haben
- einen Freizeitspass haben und nachher viel besser schlafen
- die Schokolade nach dem Laufen doppelt so gut finden und du wirst sie ohne schlechtes Gewissen geniessen können
- erkennen wie extrem glücklich und zufrieden du beim Laufen bist

Treffpunkt: am 2., 9., 16. oder 23. April 2014 um 18.15 Uhr
beim Eingang zum Hallenbad Balgach. Garderoben und Duschmodlichkeiten sind vorhanden. Anmeldung ist keine erforderlich – einfach Laufschuhe schnüren, hingehen und mitlaufen. Das Schnuppertraining dauert ca. eine Stunde.