



## Von 0 auf 5 km in 6 Wochen

Fit in

den

Frühling

laufen

in der Einsteigergruppe des Laufftreffs des TSV  
Uetersen  
mit Katja, Isa, Christina und Andreas

In netter Gesellschaft unter Gleichgesinnten  
geht es ganz langsam mit 2 Minuten laufen und  
1 Minute gehen los. Nach 6 Wochen  
läufst Du dann entspannt 5 km durch.

**vom 16.04.2021-21.05.2021**

6x freitags Gruppe 1: 18:00-19:00 Uhr

Gruppe 2: 18:15-19:15 Uhr

Ausnahme: Freitag der 14.5. wird auf den 12.5. vorverlegt

**Anmeldung und Fragen (bis 7.4.2021) an:**

[0auf5@zuehr.de](mailto:0auf5@zuehr.de)

**Kosten: 30,00 €**

eine Mitgliedschaft im TSV ist nicht erforderlich

(für Mitglieder des TSV ist der Kurs kostenfrei)

