



*Anfänger-*  
**Laufkurs**  
**2020**

[www.vfl-waldbreitbach.de](http://www.vfl-waldbreitbach.de)

# VfL-Laufkurs 2020

**Teil 1 mit Ziel 30 Minuten Dauerlauf** - danach

**Teil 2 mit Ziel 60 Minuten Dauerlauf** (Lauftreffreife)

Dauer: 20. April bis 19. Juni 2020 (9 Wochen)

Voraussetzung: Sportgesundheit

Termine: montags und mittwochs, 18.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Sporthalle Waldbreitbach

Info-Treffen: Freitag, 03. April 2020, 19.00 Uhr

Musikraum der GS Waldbreitbach

Kursabschluss: DLV–Laufabzeichen mit Urkunde (30

Minuten Laufen ohne Pause),

**Teilnahme am 5 km-Volkslauf**

Deichlauf Neuwied am 19. Juni

Teilnehmer: bis 15 je Kurs

Kursgebühr: **30,00 €** für **Nicht**-Vereinsmitglieder,

kostenfrei für Vereinsmitglieder

Kursleitung: Wolfgang Bernath + weitere

Betreuer(innen)

Anmeldung: Voranmeldung bis zum **15.03.2020** ist

auch für Vereinsmitglieder **erforderlich**.

Anmeldungen und Fragen: **02638-94 56 85**

**laufkurs@vfl-waldbreitbach.de**

**Wir laufen bei jedem Wetter!**

**www.vfl-waldbreitbach.de**