

Langsam-Lauftreff

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter - der Zeitpunkt ist nie zu spät, gefasste Vorsätze tapfer umzusetzen, die (vielleicht bereits vorhandenen) Lafschuhe aus dem Schrank zu holen und an der frischen Luft etwas für die Gesundheit zu tun.

Für all diese Lauf-Interessierten bietet der SSC Riehen einen sogenannten „Langsam-Lauftreff“ an – sei es für Studentinnen und Studenten, für Mütter oder Väter, deren Kinder morgens in der Schule sind, für jung gebliebene Seniorinnen und Senioren – einfach für alle, die die frische Morgenluft inklusive sportlicher Betätigung geniessen möchten:

- * Wir denken dabei nicht an ein Training im herkömmlichen Sinn, sondern bieten *allen Hobby-Joggerinnen und Hobby-Joggern* – und vor allem auch solchen, die es gerne werden möchten und nicht gerne alleine unterwegs sein wollen – die Gelegenheit, sich in einer kleinen Gruppe in der freien Natur zu bewegen.
- * Auch **Anfänger** sind herzlich willkommen!
In Intervallen von 2 Minuten Joggen / 5 Minuten Laufen (oder mehr) wird die Ausdauer langsam (aber sicher!) gesteigert.

Wo? Sportplatz Grendelmatte in Riehen
Wann? Dienstag, 8.30 Uhr
Dauer? ca. 50 – 55 Minuten

Wir treffen uns bei Wind und Wetter, und:

Wir freuen uns auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

www.sscriehen.ch

Renate und Erika

Renate Iseli
Erika Jaretzki Müller

079 205 07 21
076 565 38 63