

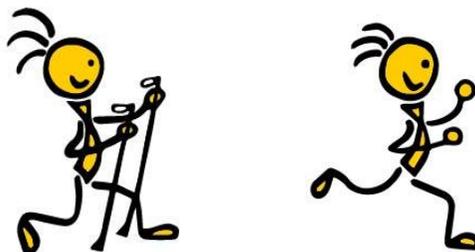
Runter von der Couch - mach Dich fit



Fit und gesund MG e.V.
Erzbergerstr. 80
41061 Mönchengladbach
www.fitundgesund-mg.de

Aus Walk Dich fit - lauf mit wird: Runter von der Couch - macht dich fit

mit dem bewährten „Fit für 10 Lauf- und
Walking-Trainerteam“



Der Nachfolger von "Fit für 10" sucht für das Frühjahr des kommenden Jahres sportinteressierte Menschen, die "begleitet" Schritt für Schritt ein gemeinsames Ziel erreichen möchten:

Ob du nun 5 oder 10 Kilometer laufen oder walken möchtest, bleibt dir überlassen! Die Hauptsache ist, dass du mit Spaß bei der Sache dabei bist. Jeder ist herzlich willkommen, egal ob Neueinsteiger, Fortgeschrittener oder Wiederholer.

Wir sind ein starkes Team, welches euch mit Rat, Tat, Laufkonzept und vielen hilfreichen Angeboten zur Seite stehen wird, denn eines haben die Erfahrungen der letzten Jahre gezeigt: Vieles ist in der Gemeinschaft einfacher !

Grundlage ist ein ausgearbeiteter Trainingsplan von Dr. Michael Fritz, welcher Trainings-Zeiten und -intensität beinhaltet.

In Ergänzung hierzu bieten wir ab Mitte April die unten genannten gemeinschaftlichen Treffs an.

Walkingtreffs am Schloss Rheydt:

dienstags 17.00 Uhr, donnerstags 17.00 Uhr und freitags 15.00 Uhr

Walkingtreff am Stadtwald Rheydt:

donnerstags 18.00 Uhr

Laufftreffs am Schloss Rheydt:

dienstags 19.00 Uhr und donnerstags 19.00 Uhr

Laufftreff Volksgarten:

sonntags 09.00 Uhr

Auftaktveranstaltung Anfang März 2020

Dauer der Aktion von März bis Sept. 2020

Inkl. Laufshirt und Teilnahme am NEW-Lauf

Zusätzliches Sportangebot und Abnehmprogramm optional

Teilnahmebedingungen:

- Einreichung deines ausgefüllten Anmeldebogens (spätestens bis zum 21.02.2020)
- Zusage seitens des Veranstalters
- Fristgerechte Überweisung der Teilnahmegebühr in Höhe von **79 €** (inclusive Ernährungs-/Abnehmprogramm **109€**)

Ansprechpartner:

Cornelia Kerkhoff 0163 7884555

**Weitere Informationen und
Anmeldebogen unter:**

www.runter-von-der-couch-mg.de