

Slow Running

Die Skigemeinschaft Nordschaumburg bietet auch in diesem Jahr einen Slow-Running-Laufkurs für Anfänger, Wiedereinsteiger und alle, die bisher keinen Spaß am Laufen hatten, an. Geübt wird ein langsames, gelenkschonendes und entspanntes Laufen im Wohlfühltempo, frei von Leistungsdruck. Neben Körperwahrnehmung und Atemübungen erlernen wir auch Kräftigungs- und Dehnübungen, die für Läufer besonders sinnvoll sind.

Der Kurs findet an 9 Terminen, immer mittwochs von 18 Uhr bis 19.15 Uhr, statt (Ausnahme: am 26.05.(Montag um 18.15 Uhr) statt 28.05.(Mittwoch)). Beginn ist am 30.04.2025, Ende am 25.06.2025.

Die Kosten für den Laufkurs betragen 55 Euro für Mitglieder, 75 Euro für Nichtmitglieder.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Leute begrenzt!!

Wenn Ihr Interesse an dem Laufkurs habt, meldet euch bitte an unter sylvia.zakalowski@freenet.de.