

## Gemeinsam Spaß haben und frische Waldluft genießen.

Wir vom Laufftreff des Post-SV Tübingen laden Euch ganz herzlich ein, teilzunehmen.

- Voraussetzungen:** Lust sich zu bewegen, zwei gesunde Beine, Laufschuhe
- Ziel:** 45 Minuten am Stück laufen
- Training:** Über 10 Wochen (Start: 04.05.2024, Ende: 13.07.2024)
- 2x wöchentlich angeleitetes Training**  
samstags 17:15 Uhr, mittwochs 18:30 Uhr
- 1x wöchentlich Selbsttraining** (montags)
- Treffpunkte:** Wechselnde Orte bei Tübingen Waldhäuser-Ost  
(Genaue Bekanntgabe jeweils per E-Mail / Messenger)
- Verpflegung:** Getränk wird nach jedem Training bereitgestellt
- Weitere Infos:** [www.post-sv-tuebingen.de](http://www.post-sv-tuebingen.de)
- Anmeldung:** Per E-Mail [laufkurs@post-sv-tuebingen.de](mailto:laufkurs@post-sv-tuebingen.de)
- Kosten:** 35 Euro, vor Kursbeginn auf Post-SV Konto überweisen:  
IBAN: DE05 6415 0020 0001 4120 82, BIC: SOLADES1TUB
- Verantwortlich:** Christine Schmid    Christine Gafner    Wolfgang Gross  
*Sportliche Leitung    Organisation    Laufftreff-Leitung*



Ein Angebot des



Design: Fabian Knisei

# Laufkurs

**POST-SV TÜBINGEN**  
GEMEINSAM AKTIV

für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Tu was für Deinen Körper!

Unser Ziel: 45 Minuten am Stück laufen



**Start: Samstag, 4. Mai 2024, 17:15 Uhr**  
**Treffpunkte in Tübingen Waldhäuser-Ost**

Weitere Infos: [post-sv-tuebingen.de](http://post-sv-tuebingen.de)  
Kontakt: [laufkurs@post-sv-tuebingen.de](mailto:laufkurs@post-sv-tuebingen.de)