

# Informationen zu Lauf dich fit

Habt ihr Lust, euch fit zu halten? Wir sind eine kleine Gruppe, die fast jeden Montag zusammen laufen und Spaß haben. Wer sich bewegen möchte und wer Lust hat, ein mal pro Woche einen Trimpfad zu laufen oder im Stadtpark oder einfach so irgendwo im Wald rum zu rennen, der darf sich uns gerne anschließen. Die Geschwindigkeit gibt jeweils der langsamste vor. Im Sommer radeln wir dann auch schon mal zum Baden an einen See oder besuchen eine Eisdiele, um die verbrauchten Kalorien wieder aufzufüllen. Gelegentlich legt auch einer von uns einen kleinen Orientierungslauf aus.

Neugierig geworden? Dann lauft doch mal mit. Schickt mir bitte eine Mail oder WhatsApp, damit ich euch den nächsten Treffpunkt sagen und euch gegebenenfalls abholen kann. Start ist immer am Montag - manchmal auch Dienstag - so um 19 Uhr.

**Ansprechpartner:** Wolfram Schecher E-mail: wolfram(PUNKT)schecher(AT)nfwf(PUNKT)de

Stand: 11. Januar 2018