

# Lauf mit uns in den Frühling!

Am 16. April 2024 starten die Laufkurse des TV Friesen Telgte

## Einsteiger

Der Frühling ist da - Zeit, um mit guten Vorsätzen zu starten. Bis zu den Sommerferien führen euch unsere erfahrenen Übungsleiter in den drei Tempogruppen rot (gemäßigt), gelb (etwas schneller) sowie grün (für sportlich Ambitionierte) an das Laufen heran. Unser Versprechen: Wir erreichen gemeinsam unser Ziel. Am 27. Juni schafft ihr eine Stunde Laufen am Stück. Mit Urkunde.

Di. & Do. 18.45 Uhr; So. 10 Uhr  
Kursgebühr: 30 €/ermäßigt: 20 €  
TV-Friesen-Mitglieder: kostenlos

## Wiederholer

Bei uns heißt sie traditionell die "blaue Guppe". Für alle, die schon mal einen Kurs gemacht haben und schnell wieder hereinkommen möchten. Ziel: eine Stunde Laufen am Stück. Mit Urkunde.

Di. & Do. 18.45 Uhr; So. 10 Uhr  
Kursgebühr: 30 €/erm.: 20 €  
TV-Friesen-Mitglieder: kostenlos

## Halbmarathon

Das Angebot für alle, die schon eine Stunde am Stück laufen können: Wir bereiten euch auf die Halbmarathondistanz vor. Mit Langstrecken- und Bahntraining sowie Urkunde.

Di. & Do. 18.45 Uhr; So. 10 Uhr  
Kursgebühr: 35 €/erm.: 20 Euro  
TV-Friesen-Mitglieder: kostenlos

**TIPP: Gleich für den Citylauf mit anmelden!**

## So läuft's:

Eine Voranmeldung im Internet ist unbedingt erforderlich. Die Abbuchung für Nichtmitglieder des TV Friesen Telgte erfolgt nach 14 Tagen. Sollte nach den ersten zwei Schnupperwochen kein Interesse mehr bestehen, genügt eine formlose Abmeldung per E-Mail an [info@lauftreff-telgte.de](mailto:info@lauftreff-telgte.de) erforderlich, damit die Kursgebühr nicht eingezogen wird.

Anmeldung erforderlich:  
[www.lauftreff-telgte.de/  
anmeldung](http://www.lauftreff-telgte.de/anmeldung)



Erster Kursabend: Dienstag, 16. April, 18.45 Uhr  
Parkplatz Waldfreibad Telgte/Waldweg  
Zum Aufwärmen empfehlen wir die Fahrrad-Anreise.

