

Hallo Zusammen,



Schnee und Eis sind weg, der Frühling kommt und wir haben gute Neuigkeiten für Euch:

Der SKV Nieder-Oberrod e.V. kann Euch folgende Wünsche erfüllen:

- Gewicht verlieren
- Stressverarbeitung
- Abwehrkräfte stärken
- Herz-Kreislauf-System stärken
- Blutdruck und Cholesterinwerte senken
- Konzentration verbessern

Wie wir das machen?

Wir laden Euch ein zum Mitmachen bei

- unserem traditionellen Sonntags-Lauftreff
 - jeden Sonntag um 10.30 Uhr (wir sind nach Schnee- und Eispause wieder gestartet)
 - Treffpunkt am DGH (Dorfgemeinschaftshaus) in Oberrod
 - Laufstrecke: im Umkreis von Oberrod ab ca. 5 km
 - Die Strecke und Lauflänge wird gemeinsam festgelegt und kann während des Laufens verlängert/verkürzt werden – wir sind da ganz flexibel 😊

NEU - NEU - NEU - NEU - NEU- NEU - NEU- NEU - NEU- NEU- NEU

- unserem zusätzlichen Freitags-Lauftreff für Wiedereinsteiger und Beginner **ab 03. März 2017**
 - jeden Freitag um 17.30 Uhr
 - Treffpunkt am DGH in Oberrod
 - Laufstrecke: Oberrod – Niederrod - Oberrod
 - Wir wechseln ab zwischen flottem Gehen und lockerem Laufen.

Falls Ihr noch kein Mitglied im Sportverein seid, könnt Ihr gerne 2 x zum Ausprobieren kommen und dann entscheiden, ob Ihr weitermachen wollt.

Anmelden ist nicht nötig, einfach kommen und mitmachen!

Ich freue mich auf Euch

Sonja