



## 8 Wochen Laufkurs

**Start: 09.04.2024, dienstags 18:00 - 19:00 Uhr**  
**Sportplatz Vahrenwinkelweg 39**

- ☀️ gemeinsamer Einstieg ins Laufen
- ☀️ Lauf-ABC & Stabi-Übungen
- ☀️ Koordination und Intervalle
- ☀️ Laufstil-Analyse
- ☀️ Tipps, Tricks und Motivation
- ☀️ Förderung Herz-Kreislauf Gesundheit
- ☀️ für Einsteiger und Wiedereinsteiger

**Bitte sportliche, wetterfeste Kleidung und Laufschuhe mitbringen!**

TSH Fitnesscard-Inhaber kostenfrei  
TSH Mitglieder 25 € für 8 Termine  
Nichtmitglieder 60 € für 8 Termine

Anmeldung unter 040-70108456 oder an [info@tshsport.de](mailto:info@tshsport.de)

**TSH-Sportzentrum**

**Sport – nur besser!**

TSH-Sportzentrum  
Vahrenwinkelweg 39  
21075 Hamburg  
[info@tshsport.de](mailto:info@tshsport.de)  
[tshsport.de](http://tshsport.de)