

Du wolltest schon immer 5 km am Stück ohne Pause laufen können?



**5 mögliche Gründe, warum Du bisher nicht gelaufen bist:**

- Dir macht Laufen einfach keinen Spaß.
- Das Wetter war immer zu schlecht.
- Du wolltest deine Lieblingsserie nicht verpassen.
- Du hattest Stress im Büro und willst nur noch auf die Couch.
- Du hast deine Sportschuhe nicht gefunden.
- u.v.m.

# Von Null auf **5km**

Start am 04.09.2023

## Der Lauftreff für absolute Einsteiger.

**Dein Ziel**

Nach 12 Wochen wirst Du in der Lage sein, 5 km am Stück durchzulaufen.

**Der Weg zum Ziel**

Gemeinsames Training in der Gruppe. Kontinuierliche Steigerung der Distanz.

**Herausforderung**

Gemeinsame Teilnahme am 7. Berliner Nikolauslauf\* rund um den Schlachtensee am 9. Dezember 2023.

**5 gute Gründe mit dem Laufen anzufangen:**

- Laufen macht Spaß - vor allem in Gemeinschaft!
- Laufen baut Stress ab
- Laufen senkt den Blutdruck
- Laufen stärkt die Abwehrkräfte
- Laufen hilft beim Abnehmen
- und, und, und ...

\*Mehr Infos zum Berliner Nikolauslauf unter [www.berliner-nikolauslauf.com](http://www.berliner-nikolauslauf.com)

**Ort**

Treffpunkt vor dem Vereinsheim

**Zeit**

Montags um 18:30 Uhr

**Mehr Infos und Anmeldung**

Zehlendorfer TSV von 1888 e.V.  
Sven-Hedin-Str. 85  
14163 Berlin  
Tel.: 030 8137229

E-Mail: [info@zehlfendorf88.de](mailto:info@zehlfendorf88.de)

