

Run Together

Walking- und Laufgruppe

Eine offene Gruppe der DMSG Saarland e. V.
für **Multiple Sklerose-Erkrankte** und **alle Walking- und Laufinteressierte**.



Walken oder Laufen unter fachkundiger Anleitung, gemeinsames Auf- und Abwärmen, Gruppeneinteilung und kurzer Erfahrungsaustausch.

Wann?

Am 1. Samstag im Monat um 10 Uhr
ist der 1. Samstag ein Feiertag findet das Treffen 1 Woche später statt

Wo?

Burbacher Waldweiher
Treffpunkt: Parkplatz Fischerhütte direkt am Weiher

Egal ob für **Anfänger**, **Wiedereinsteiger** oder **Erfahrene** bieten wir:

- × **Walken** mit und ohne Stöcke in schnellen und langsamen Gruppen
- × **Laufen** in schnellen und langsamen Gruppen, mit und ohne Gehpausen.

Voraussetzung:

Lust und Neugier auf Ausdauersport und Bereitschaft sich auch außerhalb der Gruppe zu bewegen.

Kosten: 2 € für Mitglieder der DMSG, 3 € für Nichtmitglieder

Termine für 2021

02. Januar 06. Februar 06. März
10. April (2. Samstag wegen Ostern) 08. Mai (2. Samstag wegen Maifeiertag) 05. Juni
03. Juli im August ist Sommerpause 04. September
02. Oktober 06. November 04. Dezember

Weitere **Informationen** und **Voranmeldung** bei
Linda Weber 06898 439 028 oder 0179 45 79 284 oder
Claudia Schneider 06897 86 166