

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

Du konntest dich aber bisher nicht dazu aufraffen, weil:

- das Wetter immer zu schlecht war
- du deine Lieblingsserie nicht verpassen wolltest
- du Stress im Büro hast und du nur auf die Couch willst
- du deine Sportschuhe nicht gefunden hast
- und, und, und ...

## Von Null auf

# 5km

### Der Laufftreff 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 6. Berliner Nikolauslauf\* rund um den Schlachtensee am 3. Dezember 2022.

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

- Laufen baut Stress ab und macht ausgeglichener
- Laufen senkt den Blutdruck
- Laufen stärkt die Abwehrkräfte
- Laufen hilft beim Abnehmen
- Laufen macht einfach Spaß - vor allem in Gemeinschaft!
- u.v.m.

\*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@zehlendorf88.de](mailto:info@zehlendorf88.de)

