

Die Laufsaison 2013 hat begonnen

Laufen schafft Freu(n)de, entspannt und macht glücklich

Gleich am ersten Mittwoch im neuen Jahr 2013 haben sich Elisabeth, Klaus, Lisa, Maike, Moni, Thommy und Rudi pünktlich um 19.00 Uhr an den Dorfteichen getroffen, um in gemütlichem Tempo die erste 6 km-Runde des Jahres 2013 über den Mühlenweg, Richtung Haferkamp zu laufen.

Im Anschluss haben wir bei Keksen und warmen Getränken (Zitronentee!!!) Maikes ersten eigenen Weihnachtsbaum besichtigt. Wäre doch toll, wenn auch in den kommenden Wochen, z. B. mittwochs um 19.00 Uhr viele von euch wieder mit dabei sind, um gemeinsam die guten Vorsätze für das neue Jahr umzusetzen. Frei nach dem Motto: gemeinsam Laufen schafft Freu(n)de!!!



Hier noch einmal ein paar gute Gründe, um dabei zu sein:

Laufen ist effizient und verbrennt viele Kalorien,

Laufen ist einfach und fördert die Kreativität,

Läufer schlafen besser und versprühen gute Laune,

Laufen stärkt das Immunsystem!