

„Vogel fliegt - Fisch schwimmt - Mensch läuft“ – Doppelolympiasieger Emil Zatopek hat diesen Satz gesagt. Laufen ist die natürlichste Sache der Welt.

Die ev.-luth. und die katholische Kirche bieten auf vielfachen Wunsch erneut eine Laufgruppe an. Wir wollen gut über den Winter kommen und Laufgrundlagen für das nächste Frühjahr legen. Der Hannover Marathon mit seinen verschiedenen Distanzen ist unser großes Ziel und eine schöne Herausforderung, die wir in den Blick und unter die Füße nehmen werden.

In unserer Laufschule können Sie noch etwas lernen. Markus Pingpank, ein erfahrener und bekannter Läufer und Trainer, wird mit Ihnen zunächst einen Leistungstest machen. An der Lieblingsstrecke der Hannoveraner, dem Maschsee, wird dann mit Spaß und in einer Gruppe kontrolliert trainiert. Dabei werden besonders die Leistungsmöglichkeiten und Trainingsziele der Einzelnen berücksichtigt.

**Leitung:**  
Markus Pingpank, C Trainer des DLV, Lauftrainer diverser Breiten- und Firmensportgruppen

**Termin:**  
08. Februar – 02. Mai 2012  
jeweils mittwochs um 17:30 Uhr  
am 28. März fällt das Training aus

**Ort:**  
Maschseepavillon am Nordufer  
Parkplätze sind am Stadionbad, dort besteht auch die Möglichkeit, nach dem Kauf einer 10er-Karte zu duschen.

**Kosten:**  
60 € für den gesamten Kurs, die vorab im [ka:punkt] oder im Referat für Öffentlichkeitsarbeit zu bezahlen sind

**Anmeldeschluss:** 01. Februar 2012  
**Anmeldeort:** [ka:punkt] oder im Referat für Öffentlichkeitsarbeit

Hiermit melde ich mich zu dem Kurs „Laufschule“ an:

**Name, Vorname:** \_\_\_\_\_ **Alter:** \_\_\_\_\_

**Anschrift:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_



# **Kirche lau- fend unter- wegs**

# **Laufschule**

[ka:punkt], Grubenstraße 8  
30519 Hannover  
Tel.: 0511-270739-0  
[www.ka-punkt.de](http://www.ka-punkt.de)  
[info@ka-punkt.de](mailto:info@ka-punkt.de)

---

Referat für Öffentlichkeitsarbeit im Stadtkir-  
chenverband Hannover  
Hanns-Lilje-Platz 3  
30159 Hannover  
Tel.: 0511-3018-7618