

# VON NULL AUF FÜNF

Das (Wieder-) Einsteigertraining



Miteinander gegen Krebs e.V. in Zusammenarbeit mit der Laufschule Saarpfalz

Wir freuen uns, auch im Vorfeld des 3. Cross against Cancer unsere Aktion „Von null auf Fünf“ zu präsentieren. Ab Ende Juni bietet der Verein erneut das vorbereitende Lauftraining für Erwachsene an, um die körperliche Leistungsfähigkeit (wieder) zu verbessern. Bei der Premiere im Jahr 2016 hatten ca. 15 Männer und Frauen mit unserer Unterstützung so den (Wieder-)Einstieg in den Laufsport geschafft und stolz und glücklich beim 2. Cross against Cancer die 5km-Laufstrecke gemeistert (siehe auch Bildergalerie).

Sport als Therapie während/nach einer Krebserkrankung wird von den Experten ausdrücklich befürwortet. Unser Angebot richtet sich daher in erster Linie an alle Betroffenen, darüber hinaus aber auch an deren Angehörige und an alle, die zur Unterstützung der guten Sache antreten wollen und unter der Leitung erfahrener Trainer mit dem Lauftraining (wieder) beginnen möchten.

In Zusammenarbeit mit der Laufschule Saarpfalz unter der Leitung von Bernd Neuhardt dienen die Trainingseinheiten „von null auf fünf“ zur Vorbereitung auf den 3. Cross against Cancer, der am 17.9.2017 stattfinden wird. Das Training ist für die Teilnehmer kostenlos, die Trainergebühr übernimmt Miteinander gegen Krebs e.V. **Start ist am 24.06.2017 um 10 Uhr**, Treffpunkt ist der Parkplatz an der Hundeschule in Homburg-Kirrburg (Ende der Eckstraße/Fahrtrichtung Rabenhorst). Das Training findet daraufhin jeden Samstag statt und endet nach 12 Wochen am 09.09.2017.

Darüber hinaus gibt es in diesem Jahr ein weiteres Angebot für Teilnehmer/innen, die bereits wieder mit dem Laufen begonnen haben und sich speziell für das Event auf die 10km, bzw. auf die 17km vorbereiten möchten, „von fünf auf zehn“, bzw. „von zehn auf siebzehn“.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Die selbst laufbegeisterten Damen von Miteinander gegen Krebs e.V. werden die Trainingsläufe dann und wann begleiten und sich von den Fortschritten der Teilnehmer überzeugen!