

Spreelauf

Der Lauf-Kurs „Spreelauf“ ist für alle Kolleginnen und Kollegen geeignet, die bereits 10 km mit mäßigem Tempo von ca. 6:40 min/km (9 km/h) ohne Pause laufen können. Wenn dies auf Sie zutrifft, dann sind Sie bei uns im Spreelauf genau richtig. In der Gruppe laufen Sie mit uns locker, ohne Überlastung und ohne große Anstrengung.

Zusammenlaufen motiviert, entspannt, ordnet die Gedanken, hält fit und man lernt neue Kolleginnen und Kollegen kennen. Das Programm des Spreelaufs:

- 5 min Lauf-ABC & Laufkraft (optional)
- 10 km Spreelauf mit folgendem Streckenverlauf:



Die regelmäßige Teilnahme bildet Sie zu versierten Laufsportlerinnen und -sportlern aus. Über eine Mitgliedschaft in der BSG genießen Sie Unfallversicherungsschutz beim Lauf, ist aber keine Voraussetzung. Ein BSG-Übungsleiter begleitet Sie fachlich und didaktisch. Auch die Verkehrssicherheit wird laufspezifisch geschult.

Das Angebot findet dienstags als regelmäßiger Kurs um 17:15 Uhr¹ statt (Treffpunkt BMV Invalidenstraße, Raum C.EG.038).

Nähere Informationen zum Kurs und zur Mitgliedschaft in der BSG erhalten Sie von Christoph Noack, Tel. 4952 und Thomas Engelhardt, Tel. 3327.



Bitten Sie uns um Aufnahme in unseren Newsletter mit allen Terminen unseres Sportangebots im BMV Berlin.

Weitere Informationen zur BSG im BMV finden Sie unter www.bsg-bvm.com

¹ Bitte beachten Sie: Betätigung im Rahmen des Betriebssports kann nicht auf die tägliche Arbeitszeit angerechnet werden.