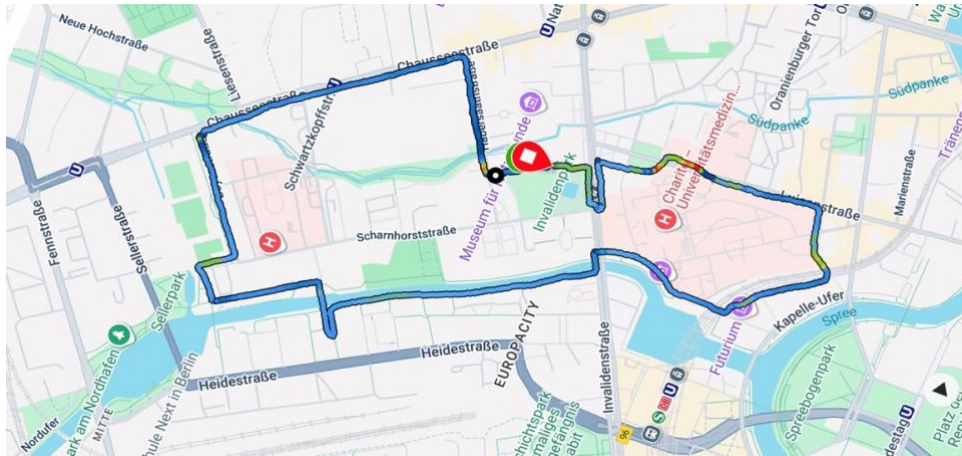


Nordhafenlauf



Der Lauf-Kurs „Nordhafenlauf“ ist für alle Kolleginnen und Kollegen geeignet, die bereits 30 Minuten langsam ohne Pause laufen können, für die jedoch unser Spreelauf noch zu schnell und zu lang ist. Wenn dies auf Sie zutrifft, dann sind Sie bei uns im Nordhafenlauf genau richtig. In der Gruppe laufen Sie mit uns langsam, ohne Überlastung und ohne große Anstrengung einen Kurs von etwa 5 km.

Gehpausen zwischendurch sind kein Problem, wenn Sie die ganze Strecke noch nicht ganz laufend schaffen. Von Woche zu Woche werden Sie ausdauernder werden, bis Sie schließlich die 5 km durchlaufen können.

Wir zeigen Ihnen, wie gesundes und entspanntes Laufen funktioniert, ohne dass Sie sich quälen müssen und wie Sie trotzdem Ihre sportlichen Ziele erreichen.

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

Reinschnuppern in den Kurs ist ohne Voraussetzungen möglich und kostenfrei.

Bitte beachten Sie, dass eine **Unfallschutzversicherung nur für BSG-Mitglieder** besteht. Mit Ihrer Mitgliedschaft in der BSG fördern Sie den Betriebssport im BMV.

Nähere Informationen zum Kurs und zur Mitgliedschaft in der BSG erhalten Sie von Claudia Klengler, Tel. 7123 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 finden Sie unter www.bsg-bvm.com

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