

Die Betriebssportgemeinschaft  
des BMDV in Berlin bietet an:



# Absolute Beginners

Die Betriebssportgemeinschaft des BMDV in Berlin bietet Ihnen den neuen Lauf-Kurs „Absolute Beginners“ für Neueinsteiger an.

Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet, die noch nie oder zuletzt nur noch sehr wenig gelaufen sind, aber sich in 2025 wieder mehr bewegen möchten.

Die meisten Lauf-Anfänger laufen viel zu schnell und kommen außer Atem. Läuferinnen und Läufer, die sich mit roten Gesichtern schnaufend durch Parks quälen, haben wir alle schon gesehen. Die meisten hören mit dem Laufen dann auch schnell wieder auf, weil es ihnen nur wenig Freude macht.

Wie es sich einfach richtig läuft, zeigen wir Ihnen im Kurs „Absolute Beginners“. Sie lernen von Anfang Ihr richtiges Tempo zu laufen, welches Sie weder schnaufen noch schwitzen lässt. Unsere Übungsleitenden laufen mit Ihnen **langsam**. Sie steigern sich von Woche zu Woche sanft und gesund und bauen so nachhaltig Ihre Ausdauer auf.

Einmal in der Woche begleiten wir Sie und bringen Ihnen alles bei, was Sie wissen müssen. Zweimal pro Woche laufen Sie nach Möglichkeit allein und wenden das Gelernte an. Zu Ihrem ersten Training erhalten Sie hierfür unseren BSG-Trainingsplan. Nach 12 Wochen Training werden Sie 30 Minuten ohne Pausen und größere Anstrengung laufen können.

**Das Angebot findet donnerstags als Kurs um 17:15 Uhr<sup>1</sup> statt (Treffpunkt BMDV Invalidenstraße, Foyer C).**

**Reinschnuppern in den Kurs ist auch für Nichtmitglieder ohne weitere Voraussetzungen möglich und kostenfrei.** Wir bitten erstmalig um vorherige Anmeldung bei Herrn Engelhardt (Tel. 3327).

Bitte beachten Sie, dass eine **Unfallschutzversicherung nur für BSG-Mitglieder** besteht. Für die Teilnahme an dem Daueringang ist der Eintritt in die BSG Voraussetzung (Mitgliedsbeitrag 36 €/Jahr).



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

Weitere Informationen zur BSG im BMDV finden Sie unter [www.bsg-bvm.de](http://www.bsg-bvm.de).

---

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