

Die Betriebssportgemeinschaft  
im BMDV in Berlin bietet an:



# Spreelauf des BSG Lauf-Teams

Die Betriebsportgruppe im BMDV Berlin veranstaltet ein Lauftraining für alle interessierten Läuferinnen und Läufer! Zusammenlaufen motiviert, entspannt, ordnet die Gedanken, hält fit und man lernt neue Kolleginnen und Kollegen kennen.

Während des Trainings werden folgende Inhalte optional, je nach Bedarf, Licht und Wetter vermittelt:

- 10 min Lauf-ABC & Laufkraft
- 10 km Spreelauf mit folgendem Streckenverlauf (Abkürzungen sind möglich)



- Thematisierung wichtiger Aspekte der Lauf-Technik beim Lauf
- 5 x 100 m Steigerungsläufe als Abschluss

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

**Das Angebot findet als regelmäßiger Kurs immer dienstags 17:15 Uhr,  
Geb. C, Pforte im EG statt**



Nähere Informationen zum Spreelauf und zur Mitgliedschaft in der BSG erhalten Sie von Christoph Noack, Tel. 4952 und Dipl.-Ing. Thomas Engelhardt, Tel. 3327. Weitere Informationen zur BSG im BMDV finden Sie unter [www.bsg-bvm.de](http://www.bsg-bvm.de).