

## **Willkommen bei der Laufabteilung von DJK/TUS Rotthausen e.V.**

Im Bereich Leichtathletik haben wir Angebote wie Kindertraining, Laufen, Walken und Nordic-Walken zu unterschiedlichen Terminen.

Wir nehmen an Lauf-/Walkingveranstaltungen vornehmlich in der Region teil und veranstalten eigene Events wie den Gelsenkirchener Volkslauf.

Wir pflegen ein geselliges Vereinsleben und sind stolz auf unsere roten Laufshirts.

### **Wer läuft / wackt mit beim DJK/TUS Rotthausen**

Der Verein "DJK Turn- und Sportfreunde Rotthausen e.V." bietet neben Fußball, Handball und Gymnastik

### **Kinder- und Jugendförderung im Laufsport**

### **Laufsport von langsam bis schnell**

### **Walking und Nordic-Walking**

### **Wettkampfvorbereitung für Ambitionierte**

### **Ausarbeitung individueller Trainingspläne**

**Teilnahme an kräftigendes Training**

**Teilnahme an externen Laufveranstaltungen**

Sie haben Interesse gefunden und möchten mehr erfahren? Dann schauen Sie doch mal vorbei an einer

Training findet immer Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr Laufen/Walken, Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr Laufen

Sonntags immer nach Vereinbarung (z.B. lange Läufe)

Trainerin: Rita Broschk, 0209-4027694 oder gerne auch per Mail [rita.broschk@gmail.com](mailto:rita.broschk@gmail.com)