

# Run Together

## Walking- und Laufgruppe

Eine offene Gruppe der DMSG Saarland e. V.  
für Multiple Sklerose-Erkrankte und alle Walking- und Laufinteressierte.



Walken oder Laufen unter fachkundiger Anleitung, gemeinsames Auf- und Abwärmen, Gruppeneinteilung und kurzer Erfahrungsaustausch.

### Wann?

Einmal im Monat an einem Samstagmorgen um 10 Uhr  
**Wir starten am 10. August 2019**

### Wo?

Burbacher Waldweiher  
Treffpunkt: Parkplatz Fischerhütte direkt am Weiher

Egal ob für **Anfänger**, **Wiedereinsteiger** oder **Erfahrene** bieten wir:

- × **Walken** mit und ohne Stöcke in schnellen und langsamen Gruppen
- × **Laufen** in schnellen und langsamen Gruppen, mit und ohne Gehpausen.

### Voraussetzung:

Lust und Neugier auf Ausdauersport und Bereitschaft sich auch außerhalb der Gruppe zu bewegen.

**Kosten:** 2 € für Mitglieder der DMSG, 3 € für Nichtmitglieder

Weitere **Informationen**, genaue **Termine** und **Voranmeldung** bei  
Linda Weber 06898 439 028 oder 0179 45 79 284 oder  
Claudia Schneider 06897 86 166