

## **Lauf dich fit!**

**In kleinen Schritten zum Erfolg!**

**Mittwoch, ab 09. Mai 2018, 17.30 Uhr**

**Treffpunkt: Sporthalle "Auf der Loge"**

## **Wir starten in diesem Jahr wieder einen LAUFTREFF FÜR ANFÄNGER**

Der Lauftreff findet einmal wöchentlich, mittwochs von 17.30 bis ca.19.00 Uhr statt. Lauftreffbeginn ist der 09.05.2018. Durch langsames und sanftes Laufen verbessern wir unsere Gesundheit, steigern unsere Fitness und erlangen ein höheres Wohlbefinden. In ca. 12 Wochen werdet Ihr langsam in das Ausdauertraining eingeführt. Niemand wird überfordert, da die Belastung von Woche zu Woche durch den Wechsel von Gehen und Laufen nur ganz allmählich gesteigert wird und deshalb auch für ältere Teilnehmer geeignet ist. Unser erstes Ziel ist einen Dauerlauf von 30 Minuten im Wohlfühltempo ohne Gehpausen zu absolvieren. Das wöchentliche Lauftraining endet jedes Mal mit Lauf ABC, Rumpfgymnastik und Dehnen.

Dieses gesundheitssportliche Angebot richtet sich an **absolute Anfänger jeden Alters ohne sportliche Vorkenntnisse**. Es sollte jedoch Motivation und ein gewisser Ehrgeiz vorhanden sein! Außerdem werden wetterfeste Kleidung und zum Laufen geeignetes Schuhwerk benötigt.

Um das Ziel zu erreichen, reicht jedoch einmal wöchentliches Training nicht aus. Jede/r Interessierte, sollte daher bereit sein, zusätzlich noch zweimal pro Woche Ausdauersport zu treiben. Unser zweites Ziel ist, dass alle Teilnehmer nach ca. 24 - 26 Wochen, 60 Minuten durchlaufen können, um dann in die bestehende Mittwochgruppe zu wechseln. Die Lauftreffbetreuerin Irene Wachtmann freut sich auf Euch.

### **Unsere Trainingszeiten**

- **Mittwoch 17:30 Uhr** Laufen für Anfänger **ab 09.05.2018**
- **Weitere Trainingszeiten und Ansprechpartner unter [www.freilaufvissel.de](http://www.freilaufvissel.de)**

### **Kosten**

Der Lauftreff wird vom Freilauf Visselhövede angeboten. Während des Anfängerkurses fallen noch keine Kosten an, danach sollte eine Mitgliedschaft im Freilauf Visselhövede beantragt werden.

**Die jährlichen Mitgliedsbeiträge siehe unter [www.freilaufvissel.de](http://www.freilaufvissel.de)**

### **Informationen:**

Erteilt: Irene Wachtmann

Telefon-Nr.: 04262-8243

E-Mail, [irene.wachtmann@freilauf-vissel.de](mailto:irene.wachtmann@freilauf-vissel.de)