

„Lauf in den Frühling“ - Von 0 auf 30 Minuten bzw. 5 km in 6 Wochen Start einer neuen Gruppe für Laufanfänger beim Vareler Turnerbund



Das Laufen, teils auch Joggen genannt, ist eine gesunde natürliche Bewegungsform, die mit nur wenigen Hilfsmitteln möglich ist. Zudem beugt das regelmäßige Laufen vielen gesundheitlichen Problemen vor, ist fast zu jeder Zeit und an jedem Ort möglich. Aber häufig fehlt das Durchhaltevermögen und die guten Vorsätze sind oft schnell wieder verfliegen. Daher bietet die Laufftreff-Abteilung des Vareler Turnerbundes (VTB), die vom DLV mit dem Zertifikat „Gut“ ausgezeichnet ist, unter der Leitung der beiden erfahrenen Läuferinnen Helga Schmidt und Stephanie Tjarks auch in diesem Jahr wieder speziell als Einstieg in das regelmäßige Lauftraining eine Gruppe für Laufanfänger an. Die neue Laufgruppe richtet sich dabei vor allem an Wiedereinsteiger und Anfänger mit ersten Lauferfahrungen. Unter dem Motto „Lauf in den Frühling“ erstreckt sich der Kurs über 6 Wochen mit je zwei Trainingseinheiten. Die Trainingseinheiten finden montags und mittwochs statt. Zeitpunkt des Treffens ist jeweils um 16:45 Uhr. Das Training beruht auf einem Wechsel von Lauf- und Gehphasen, wobei die Gehphasen mit den Wochen weniger und die Laufphasen länger werden, so dass die Teilnehmer nach sechs Wochen möglichst 30 Minuten bzw. ca. 5 km ohne Unterbrechung durchlaufen können. So werden die Ausdauer, die körperliche Fitness und das Wohlbefinden deutlich gesteigert.

Es ist ratsam, dass alle Kursteilnehmer vorher bei einem Haus- oder Sportarzt einen Gesundheits-Check durchführen lassen.

Der Treffpunkt zum ersten Training ist am **Montag, der 27. Februar**, um 16:45 Uhr beim VTB-Turnerheim, Windallee 23. Anmeldungen und weitere Informationen unter Tel. 04451 / 4502.

Internet: www.varelertb.de



Laufanfänger im vergangenen Jahr