

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

Der Vareler Turnerbund setzt die erfolgreiche Serie seines Laufanfängerkurses fort. Das Laufen in der freien Natur fördert die Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und steigert das Wohlbefinden. Der Kurs richtet sich in erster Linie an Wiedereinsteiger und Anfänger mit ersten Lauferfahrungen und hat das Ziel, dass alle Teilnehmer/-innen nach sechs Wochen möglichst 30 Minuten bzw. ca. 5 km ohne Unterbrechung durchlaufen können. Das Training beruht auf einem Wechsel von Lauf- und Gehphasen, wobei die Gehphasen mit den Wochen weniger und die Laufphasen länger werden. Durchgeführt wird der Kurs von den beiden erfahrenen Lauftrainerinnen Marlen Webersinke und Stephanie Tjarks, die sich auf neue Laufbegeisterte freuen.



Das Laufen unter Anleitung findet freitags ab 15.30 Uhr und sonntags ab 9.00 Uhr statt.

Es ist ratsam, vorher bei einem Haus- bzw. Sportarzt einen Gesundheits-Check machen zu lassen.

Der Kurs beginnt am **Freitag, den 1. November** 2019 um 15.30 Uhr beim VTB-Turnerheim, Windallee 23. Anmeldungen und weitere Informationen unter Tel.:04451 / 85464 oder unter vtb-varel@ewetel.net.

Internet: www.varelertb.de

