

## Pressemitteilung Nr. 10/2010 Laufgemeinschaft Laacher See

### **Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger bei der Laufgemeinschaft Laacher See Von null auf 8200 Meter - „Rund um den Laacher See“ Informationsveranstaltung am 12. April in Bell**

Unter dem Motto „**Von null auf 8200 Meter**“ bietet die Laufgemeinschaft Laacher See ein Training für Laufanfänger und Wiedereinsteiger an. Ziel ist die erfolgreiche Teilnahme am 19. September 2010 bei dem 35. Volkslauf „Rund um den Laacher See“ und 6. PSD Bank-Cup. Vorrangig ist aber, dass die Teilnehmer Spaß am laufen finden und danach ihre eigenen Ziele anstreben können.

Wer kennt ihn nicht, den „inneren Schweinehund“ mit den Illusionen wie z.B.: „Ich habe dafür keine Zeit. Mir geht es auch ohne Bewegung gut. Aber es gibt hilfreiche Argumente“, so Klaus Jahnz: „Jeder Mensch hat 24 Stunden am Tag Zeit. Ich nehme mir Zeit für meine Gesundheit. Mit Bewegung geht es mir besser und ich bleibe fit im Alter“ und ergänzt weiter: „Wir wollen unsere Erfahrungen mit dem Laufsport gerne weitergeben. **Nach dem Laufen fühlt man sich entspannt.** Schwierige Probleme scheinen auf einmal nicht mehr unlösbar. Auch der Schlaf wird als erholsamer wahrgenommen, denn Ausdauersport macht herrlich müde!“

„Das Laufen macht auch Anfängern Spaß. Aber nur, wenn sie einen vorsichtigen Einstieg wählen, sich nicht überfordern und sie der Schuh nicht drückt“, so Bernd Schollmayer. Mit seiner Frau Sandra will er mit Expertentipps für einen optimalen Laufeinstieg sorgen.

Die Laufgemeinschaft Laacher lädt Interessierte zu einer Informationsveranstaltung am 12.04.2010 in die Gaststätte „Zum Laacher See“ Handeck, Hauptstr. 45 nach Bell ein. Welches sind die richtigen Schuhe für mich? Nehme ich beim Laufen ab? Ist eine Gehpause im Training wertvoll? Auf diese und andere Fragen rund um das Laufen möchten die LG´ler Antwort geben.

Damit eine entsprechende Vorbereitung möglich ist bitten die Veranstalter um eine telefonische Voranmeldung. Bei

Bernd Schollmayer (02652) 939 797 oder  
Klaus Jahnz (0175) 296 2172

Diese Ansprechpartner stehen gerne auch für Rückfragen und weitere Informationen zur Verfügung.