

**Laufend in den Frühling von Null auf 10000 Meter.
Laufkurs für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene.**

Das Lauffieber bei der LG geht weiter. Unter dem Motto „von null auf 10 000 Meter“ bietet die Laufgemeinschaft Laacher See ein Training für Laufanfänger und Wiedereinsteiger an. Ziel ist die erfolgreiche Teilnahme am 16. September 2018 bei dem 43. Volkslauf „Rund um den Laacher See“ und 14. PSD Bank-Cup. Vorrangig ist, dass die Teilnehmer Spaß am Laufen finden und danach ihre eigenen Ziele anstreben können.



Ein Teil der Gruppe beim erfolgreichen Abschluss dem Volkslauf „Rund um den Laacher See 2017“

Intersport Krumholz, Filiale Mayen, unterstützt die Teilnehmer/innen mit einem vergünstigten Einkaufspreis für Laufartikel. Zum Abschluss erhalten die erfolgreichen Teilnehmer ein T Shirt.

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 dagegen“, 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“ ergänzt er weiter: „Wir wollen unsere Erfahrungen mit dem Laufsport gerne weiter geben. 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 selbst Anfängern Spaß. Aber nur, wenn sie einen vorsichtigen Einstieg wählen, sich nicht überfordern und sie der Schuh nicht drückt“, so Anja Schweitzer, die Verantwortliche für die Neueinsteiger. Außer ihr stehen erfahrene Laufbetreuer und Aktive beim Informationsabend als mit Expertentipps für einen optimalen Laufeinstieg zur Verfügung.

Die Laufgemeinschaft Laacher See lädt Interessierte zu einer Informationsveranstaltung am **04.04.2018 um 19:00 Uhr, nach Mendig (Restaurant Ratsstuben)** 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 **Klaus Jahnz** Tel. **02651- 769 07**, mobil **0175 296 2172**, oder per Mail an Klaus@lglachersee.de Er und Anja Schweitzer (Tel. **02651- 78 277**, mobil **0151 2342 49676** oder per Mail an Anja@lglachersee.de) stehen gerne für Rückfragen und weitere Informationen zur Verfügung.