

Pressemitteilung Nr. 10/2015 Laufgemeinschaft Laacher See

Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger bei der Laufgemeinschaft Laacher See. Von null auf 10000 Meter - „Rund um den Laacher See“. Informationsveranstaltung am 18. März in Mendig.

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 20. September 2015 bei dem 40. Volkslauf „Rund um den Laacher See“ und 11. PSD Bank-Cup. Vorrangig ist, 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“ ergänzt er 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!“



Foto: Die Teilnehmer des Kurses 2014 vor der ersten Trainingseinheit am Laacher See

„Das Laufen macht selbst Anfängern Spaß. Aber nur, wenn sie einen vorsichtigen Einstieg wählen, sich nicht überfordern und sie der Schuh nicht drückt“, so Alfred Keip, der das Training mit begleitet. Mit Expertentipps wollen die LG´ler für einen optimalen Laufeinstieg sorgen.

Die Laufgemeinschaft Laacher lädt Interessierte zu einer Informationsveranstaltung am **18.03.2015 um 19:00 Uhr in das Alte Casino, Bahnstraße, nach Mendig** 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 (0175) 296 2172** oder **Alfred Keip (02652) 989363**. Diese Ansprechpartner stehen gerne für Rückfragen und weitere Informationen zur Verfügung.