

Pressemitteilung Nr. 10/2016 Laufgemeinschaft Laacher See

Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger von null auf 10000 Meter - „Rund um den Laacher See“. Informationsveranstaltung am 30. 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 18. September 2016 bei dem 41. Volkslauf „Rund um den Laacher See“ und 12. PSD Bank-Cup. Vorrangig ist, dass die Teilnehmer Spaß am Laufen finden und danach ihre eigenen Ziele anstreben können.



Foto: Ein Teil der Gruppe beim erfolgreichen Abschluss dem Volkslauf Rund um den Laacher See (v.li. Laufbetreuerin Elisabeth Waldorf, Alexander Schuster, Jutta Schuster, Aaron Lung, Silvia Afflen, Jörg Steffes, Anna Krechel, Stefanie Steffes, Jana Klaus, Klaus-Dieter Hammel, Diana Bartohlomäi)

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!“

„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 **30.03.2016 um 19:30 Uhr, 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 **02651/76907**. Er steht auch gerne für Rückfragen und weitere Informationen zur Verfügung.

31.03.2016 Erstes Training Anfänger-/Wiedereinsteiger (**Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung**)!

DIESE PARTY MACHT DICH FIT – ZUMBA

Die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness Party. Spür den Rhythmus und folge ihm!

Ab dem 11. April bietet die LG Laacher See einen Zumba-Kurs an. Der Kurs findet jeden Montag von 20:00 -21:00 Uhr in der Kreissporthalle in Mendig statt und umfasst insgesamt 10 Einheiten. Die Kursleitung übernimmt mit Simone Schmidt eine ausgebildete Zumba-Instruktorin.

Vereinsmitglieder zahlen für den Kurs einen Unkostenbeitrag von 15,00 €, Nicht-Mitglieder zahlen 50 €. Mindestteilnehmerzahl 10 Personen. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden die Anmeldungen nach Eingang berücksichtigt und sind bitte per Mail verbindlich an daniela@lgaachersee.de zu richten.