

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

Das Lauffieber 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 15. September 2019 bei dem 44. Volkslauf „Rund um den Laacher See“ 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. Hier gibt es 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“ ergänzt er weiter: „Wir wollen unsere Erfahrungen mit dem Laufsport gerne weiter geben. Nach dem Laufen fühlt man sich entspannt. Schwierige Probleme scheinen nicht mehr unlösbar. Auch der Schlaf wird als erholsamer empfunden, denn Ausdauersport macht herrlich müde!“

Ein Teil der 2018 er Trainingsgruppe mit Anja Schweitzer (5. von rechts)



„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.

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

Welches sind die richtigen Schuhe für mich? Nehme ich beim Laufen ab? Auf diese und andere Fragen rund um das Laufen möchte die LG Laacher See Antwort geben und lädt Interessierte zu einer Informationsveranstaltung am **29.03.2019 um 19:00 Uhr in die Ratsstuben, Marktplatz 5 nach Mendig** ein. Das erste Training beginnt am **30.03.19**, Treffpunkt Laacher See, Klosterparkplatz um **13:45 Uhr**.

Damit eine entsprechende Vorbereitung möglich ist, bitten die Veranstalter um eine telefonische Voranmeldung bei Anja Schweitzer (Tel. 02651- 78 277, mobil 0151 2342 49676) Mail Anja@lqlaachersee.de oder bei Klaus Jahnz (Tel. 02651- 769 07, mobil 0175 296 2172) Mail an Klaus@lqlaachersee.de. Für Rückfragen stehen sie gerne zur Verfügung.