

Pressemitteilung Nr. 7/2017 Laufgemeinschaft Laacher See

**Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger von null auf 10000 Meter –
Intersport Krumholz unterstützt die Teilnehmer
Informationsveranstaltung am 29. März in Mendig**

Trainingsauftakt 2016 am Laacher See



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 17. September 2017 bei dem 42. Volkslauf „Rund um den Laacher See“ und 13. PSD Bank-Cup. Vorrangig ist, dass die Teilnehmer Spaß am Laufen finden und danach ihre eigenen Ziele anstreben können.

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 Michael Becker, der das Training mit begleitet. Außerdem werden Herbert Kawalek, Sonja Windheuser-Völlmeke und Alfred Keip sich an dem Abend als Betreuer/in vorstellen. Mit Expertentipps wollen die LG´ler für einen optimalen Laufeinstieg sorgen.

Die Laufgemeinschaft Laacher See lädt Interessierte zu einer Informationsveranstaltung am **29.03.2017 um 19:00 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.

Ein Teil der Gruppe beim erfolgreichen Abschluss beim Volkslauf „Rund um den Laacher See 2016“

