

DLV-LAUF-TREFF des DJK VfL Forstwald



Aufgepasst: Es ist wieder soweit!

Am Dienstag, **07.05.2019**, startet der diesjährige Kurs

„Ausdauersport Laufen - Einstieg ins Läuferleben“

in die neue „Laufsaison“. **An jedem Dienstag um 17:30 Uhr** ist der Sportplatz Bellenweg Treffpunkt aller Läufer/innen. Jung und Alt, Anfänger und Wiedereinsteiger können den Spaß an der Bewegung in der Gruppe erleben. Der Kursus dauert bis zum Ende der Sommerzeit.

Das Laufgebiet Forstwald bietet geradezu ideale Voraussetzungen für den seit Jahren immer beliebter werdenden Laufsport. Regelmäßiges, richtig dosiertes Ausdauertraining kann gegen eine Reihe von Zivilisationskrankheiten vorbeugen. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem und hält den Stoffwechsel auf Trab. Aufgrund von Bewegungsmangel angesammelte überflüssige Pfunde werden auf sinnvolle Art und Weise „weggelaufen“.

Fürs gesunde Joggen braucht man dämpfende Laufschuhe und die richtige Technik. Beim Joggen mit geradem Oberkörper werden die Wirbelsäule und die Bandscheiben im Rhythmus der Schritte be- und entlastet. Dies lindert oder verhindert sogar Rückenschmerzen. Wichtig ist, dass es nicht zu einer Über- oder Unterforderung der Teilnehmer/innen kommt. Dafür sorgen die Trainer des **DJK VfL Forstwald**. Gejoggt wird nach einem speziellen Trainingsplan.

Laufstrecke führt ausschließlich über Waldwege. Als sehr wertvoll und eigentlich unerlässlich, besonders was die Zielsetzung des Anfängers/der Anfängerin angeht, haben sich die theoretischen Ausführungen zu Beginn des Laufkurses erwiesen.

Die Kosten für den gesamten Kurs betragen 15,00 Euro und sind bei Beginn des Kurses zu entrichten.

Für Vereinsmitglieder ist die Teilnahme kostenfrei.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Der Sportverein „**DJK VfL Forstwald**“ freut sich als Initiator darauf, recht viele „Neuläufer“ in einen „bewegungsreichen“ Frühling begleiten zu dürfen.

Ansprechpartner ist:

Gerda Michels
Telefon: 0 21 56 – 10 03
Email: Gerda_michels@web.de

Vom Leichtathletikverband mit dem Zertifikat

„sehr –gut“

ausgezeichneter „DLV-LAUF-TREFF“