

Lauftreff Bergkamen bietet wieder einen Laufkurs für Einsteiger an

Auch in diesem Jahr bietet der Lauftreff Bergkamen wieder einen Laufkurs für Einsteiger an. Der Kurs ist für Menschen, die in den Laufsport einsteigen möchten oder für Wiedereinsteiger, die eine längere Pause hinter sich haben. Nach dem 10 wöchigem Training ist es das Ziel, eine ganze Stunde am Stück joggen zu können. Es beginnt mit wiederkehrenden Laufintervallen von wenigen Minuten und Gehpause.

Die Teilnehmer treffen sich erstmals (in Sportkleidung) am Sonntag, 4. März, um 10:00 Uhr an der Preinstraße 14 vor dem Jugendheim Yellowstone in Bergkamen-Oberaden.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Gebühren werden nicht erhoben.

Ein vorheriger Checkup beim Hausarzt wird empfohlen, bei Beschwerden dringend angeraten, damit gesundheitlich nichts gegen ein Lauftraining spricht.

Ausgebildete Lauftrainer übernehmen die Betreuung und begleiten die Teilnehmer durch den Laufkurs und darüber hinaus. Im Vordergrund steht ein gesundheitsorientiertes Training, ein kommunikatives Miteinander und der Spaß am gemeinsamen Laufen.

Fragen zum Lauftreff beantwortet Heinrich Niemietz unter 0151/578777 oder h.niemietz@t-online.de