



Lauf-Gemeinschaft Emsdetten 1986 e.V.

I. Vorsitzender: Edmund Wilp, Habichtshöhe 17, 48282 Emsdetten; Telefon:
Mobil: +49 175 2604759 E-Mail: edmund.wilp@lg-emsdetten.de
Website: www.lg-emsdetten.de

Neuer Laufkurs der LGE

„Krabbelgruppe 8“

Am 30.03.2020 startet um 18.00 Uhr der neue Laufkurs im Salvusstadion.

Vorkenntnisse in Richtung Laufen oder Ausdauer sind nicht erforderlich.
Dieser Kursus soll den Spaß am Laufsport vermitteln und die körperliche Fitness steigern.
Wenn dabei noch einige Kilos purzeln, auch gut!

Zur Vorbereitung findet am Donnerstag, 26.03.2020 ein Informationsabend im Seminarraum der Stadtwerke, Moorbrückenstr. 30, statt.

Beginn ist um 19.30 Uhr. Es stellen sich die Übungsleiter vor und geben schon viele Geheimnisse über die Vorteile des Laufens preis.

Die Kosten für den Kurs betragen 50 €, für Vereinsmitglieder der LGE ist der Kurs kostenlos.

Treffpunkt für die ersten 2-Male ist jeweils Montags um 18.00 Uhr im Salvusstadion. Hier kann am besten die Lauftechnik sowie die Koordination vermittelt werden. Nach den Terminen im Stadion wird Montags ab dem 20.04. im Brook gelaufen.

Gleichzeitig wird jeweils Freitags, ab dem 03.04. um 18 Uhr im Brook/Sternbusch ein Termin angeboten.

Ab dem 22.04. kommt dann der Mittwoch dazu. Da ist der Treffpunkt um 18 Uhr an der Finnenbahn.

Somit gibt es dann die Möglichkeit an 3 Terminen in der Woche teilzunehmen. Damit wird die Ausdauer gewaltig gesteigert

Die LGE legt bei den Kursen viel Wert auf die Koordination und es werden dementsprechend Übungen eingebaut. -Also nicht nur **Laufen** an einem Stück.

Mit zu bringen sind Laufschuhe, Sportkleidung und gute Laune!

Die Dauer der Trainingseinheiten liegt bei ca. 45-60 Minuten.

Die Distanzen werden dann spielerisch gesteigert, bis 90 Minuten ununterbrochen gelaufen wird.

Am 05. Juni werden in Rheine, beim Sommerlauf der LG Rheine-Elte, die 5 Km in Angriff genommen.

Der Stundenlauf wird am 05. September an der Finnenbahn durchgeführt.

Im Rahmen des Rekener 24. Stundenlaufes wird am 12. September der 90 Minutenlauf absolviert.

Den Abschluss bildet der „Nordwalder Allerheiligenlauf“, am 31. Oktober, wo zusammen die 10 Km-Strecke unter die Füße genommen wird.

Die 50 € für den Kurs sind gut angelegt.

1. 3 x Training die Woche. Das sind 82 Einheiten.
2. Diverse Laufabzeichenabnahmen, 60 Minuten und 90 Minuten.
3. Startgebühren für die Läufe in Rheine, Reken (einschließlich Busfahrt) und Nordwalde sind in dem Betrag enthalten.

Wer Interesse hat, bitte bis zum 15.03.2020 anmelden unter:

Homepage der Lauf-Gemeinschaft Emsdetten

www.lg-emsdetten.de/anfaengerkurse/

Dort sind auch weitere Informationen, Trainingsleitfaden, Gesundheitscheck und ein Handbuch über das Laufen, hinterlegt.

Bei Fragestellungen bitte an edmund.wilp@lg-emsdetten.de wenden

Vereinsmitglieder müssen sich unter dieser Mailadresse anmelden.

Die LGE freut sich auf hoffentlich viele Teilnehmer.

Edmund Wilp