



## Lauf-Gemeinschaft Emsdetten 1986 e.V.

I. Vorsitzender: Edmund Wilp, Habichtshöhe 17, 48282 Emsdetten; Telefon: (02572) 83384  
Mobil: +49 175 2604759 E-Mail: edmund.wilp@lg-emsdetten.de  
Website: www.lg-emsdetten.de

### Anfängerkurs 2024 „Krabbelgruppe 10“

Richtiges Laufen will gelernt sein, damit auch eine positive Wirkung des Ausdauertrainings erreicht wird. Die Lauf-Gemeinschaft Emsdetten bietet Laufkurse für Neueinsteiger an. Die Kurse werden in der Tagespresse angekündigt. Das Angebot richtet sich an Einsteiger und Wiedereinsteiger aller Altersklassen. Mit Unterstützung qualifizierter und erfahrener Trainer:Innen können die Grundlagen des Ausdauersports erlernt werden. Für die Teilnahme am Kurs ist keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich.

**Am 08.04.2024 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!

Die Kosten für den Kurs betragen 50 €,

**für Vereinsmitglieder der LGE ist der Kurs kostenlos.**

Treffpunkt für die ersten 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 ab dem **29.04.** Montags im Brook gelaufen.

Gleichzeitig wird jeweils Freitags um 18 Uhr im Brook/Sternbusch ein Termin angeboten. Später kommt dann ab dem **08.05.** 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.

Der Stundenlauf wird im Herbst an der Finnenbahn durchgeführt.

- **Am 21.06.2024** starten wir beim Sommerlauf der LG Rheine-Elte über 5 Km
- **07.09.2024** fahren wir mit dem Bus zum 24 Stundenlauf nach Reken
- **26.10.2024** endet der Laufkurs mit der Teilnahme am „Nordwalder Laufspektakel“. Hier werden die 10 Km absolviert.

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 verschiedene Läufe sind in dem Betrag enthalten.**

Anmeldungen bitte unter <https://my.raceresult.com/272643/registration>

Wer Interesse hat, kann sich noch weiter auf der Homepage der Lauf-Gemeinschaft Emsdetten informieren:

[www.lg-emsdetten.de/anfaengerkurse](http://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](mailto:edmund.wilp@lg-emsdetten.de) oder unter 01752604759 wenden.

Die LGE freut sich auf hoffentlich viele Teilnehmer.

Edmund Wilp

**Weitere Informationen zum Anfängerlaufkurs: Laufkurs 2024 – bitte  
Pressemitteilung beachten**