



Lußhardtläufer Hambrücken Einsteigerkurs Laufen ab 24.03.2017



"Wer sich bewegt, hat schon gewonnen!"

Auch in diesem Jahr bieten wir „Lußhardtläufer Hambrücken“ wieder einen Einsteigerkurs Laufen an.

Vorbehaltlich des entsprechenden medizinischen Rates ist es selten zu früh und nie zu spät, um mit dem Laufen zu beginnen. Denn Laufen macht nicht nur fit und schlank, sondern hält auch geistig frisch. Es geht überall und fast jeder kann joggen oder locker und entspannt vor sich hin traben.

Laufen dient zudem der Entspannung und ermöglicht das Abschalten vom Alltag. Zudem fördert es die Gemeinschaft durch das Laufen in der Gruppe. Kurz gesagt, Laufen ist ein guter und effizienter Rundumschutz für die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Haben wir Interesse geweckt? Dann können wir Folgendes anbieten:

- Infoabend am **10.03.2017** im Vereinsheim des HCC Hambrücken („Dreschhalle“, Heuweg) ab 19.00 Uhr mit Referenten/-innen zu den Themen
 - Gesundheit → Frau Dr. Setzer (Allgemeinmedizinerin)
 - Ernährung → Naturheilpraktikerin Isabella Namyslo
 - Sport → Andreas Kuhlen (Läufer, Sport- und Fitnesstrainer, Coach aus Oldenburg)
- Beginn des Kurses am **24.03.2017**, 18.30 Uhr an der Grillhütte Hambrücken
- Integration in die Laufgruppe der Lußhardtläufer von Anfang an
- 10 Trainingseinheiten unter fachkundiger Anleitung unserer ausgebildeten Übungsleiterin Brigitte Krämer und erfahrener Läuferinnen und Läufer
- kontrollierte Steigerung des Laufpensums entsprechend Ihres Leistungsvermögens
- neben dem Ausdauerlauftraining u. a. Kräftigungs- und Dehnübungen zur Stärkung von Muskeln, Sehnen und Gelenken
- Teilnahme am Hoffnungslauf in Bruchsal am 10.05.2017, wo individuell das Leistungsvermögen getestet werden kann
- Kursgebühr für Nichtmitglieder ab 18 Jahren 20,- €
- geselliges Beisammensein mit Grillen zum Abschluss des Kurses
- kostenloser Start beim 12. Hambrücker Lußhardtlauf am 06.08.2017 über 5 km oder 10 km

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und melden Sie sich jetzt an!

Anmeldung und weitere Informationen bei
Peter Knetsch (07255- 3973319 / p.knetsch@arcor.de) oder
Jörg-Uwe Meinke (07255-900 953 / joerg.meinke@lusshardtlauf.de).

www.lusshardtlauf.de

