

Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V.



Trainingsprogramm für Lauf-Einsteiger: In zehn Wochen von 1 Minute auf 60 Minuten

Laufen macht Spass und ist gesund, aber es fällt vielen Menschen schwer, alleine damit zu beginnen. Deshalb bietet die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V. wie jedes Jahr auch 2018 einen Einsteiger-Laufkurs an. Der Kurs dauert **zehn Wochen** und wendet sich an **sportgesunde** Frauen und Männer jeden Alters. Ziel ist es, in der zehnten Woche mindestens 60 Minuten ohne Gehpausen laufen zu können. Die Teilnehmer erhalten wöchentlich einen Trainingsplan, der drei betreute Trainingseinheiten pro Woche vorsieht.

Das Training findet **dienstags** und **donnerstags** ab **18:30 Uhr** - **Treffpunkt: Zoo, Parkplatz Mergelteichstraße** - und **samstags** ab **9:00 Uhr** - **Treffpunkt: Eingang Rombergpark am Torhaus, Straße „Am Rombergpark“** statt. Die Gruppen werden von erfahrenen Betreuerinnen und Betreuern geleitet. Das **Tempo** ist dabei immer so langsam, dass man sich dabei noch unterhalten kann. Die Trainingseinheiten dauern jeweils ca. 50 bis 60 Minuten. Der Abschlusslauf findet am Dienstag, dem **19.06.18**, statt.

Beginn: Dienstag, 17. April 2018

18:30 Uhr am Parkplatz Zoo (Einfahrt Mergelteichstraße)

Voraussetzung für die Teilnahme ist die **medizinische Unbedenklichkeit eines Ausdauertrainings**. Bei bekannten **Herz-/Kreislaufproblemen** und/oder einem **Alter über 35 Jahre** sollte vorher der Hausarzt konsultiert werden. Ansonsten werden benötigt: vernünftige **Laufschuhe**; es müssen nicht die neuesten und teuersten Modelle sein, sie sollten aber aus dem Fachhandel stammen (bitte **keine Straßen-, Walking- oder Hallenturnschuhe!**).

Mo.	16.04.18	<i>Morgen geht es los: Solltest Du noch Fragen zum Trainingsprogramm haben, wende Dich bitte an die Betreuer Jörg Huskotte Telefon: 0231/ 960 42 80, mail: huskotte@arcor.de oder Felix Bohle, Telefon: 0151/41871479, mail: felixbohle@gmx.net. Zur Vorbereitung: evtl. leichte Gymnastik. Stelle dich auf morgen ein!</i>
Di.	17.04.18	Aufwärmen: ca. 5 Min zügiges Gehen; 25 Wiederholungen: 1 Min langsames Laufen, 1 Min zügiges Gehen; Gesamtdauer ca. 55 Min
Mi.	18.04.18	<i>Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen; Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung</i>
Do.	19.04.18	Aufwärmen: ca. 5 Min zügiges Gehen; 25 Wiederholungen: 1 Min langsames Laufen, 1 Min zügiges Gehen Gesamtdauer ca. 55 Min
Fr.	20.04.18	<i>Erholungstag, siehe Mittwoch</i>
Sa.	21.04.18	Aufwärmen: ca. 5 Min zügiges Gehen; 10 Wiederholungen: 1 Min langsames Laufen, 1 Min zügiges Gehen 10 Wiederholungen: 2 Min langsames Laufen, 1 Min zügiges Gehen Gesamtdauer ca. 55 Min
So.	22.04.18	<i>Erholungstag, siehe Mittwoch</i>

Das Kleingedruckte:

1. Die Teilnahme steht auch Nichtmitgliedern offen und ist kostenlos.
2. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr; es wird keine Haftung für Personen- und/oder Sachschäden übernommen.
3. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, aber aus organisatorischen Gründen erwünscht.

Rückfragen und Anmeldungen bitte an **Jörg Huskotte**, Rufnummer: **0231/ 960 42 80** oder **Felix Bohle**, **0151/41871479**, jeden Dienstag beim Lauftreff oder direkt per E-Mail an kontakt.vwg@web.de