

Pressemitteilung Nr. 11/2020 der Laufgemeinschaft Laacher See e.V.

Laufkurs für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene wird vorerst verschoben.

Unter dem Motto „von Null auf 10 000 Meter“ will die LG Laacher See ein Training für Laufanfänger und Wiedereinsteiger anbieten. Ziel soll die erfolgreiche Teilnahme am 20. September 2020 bei dem 45. Volkslauf „Rund um den Laacher See“ mit dem 16. PSD Bank-Cup sein.

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation hat der Vorstand der LG beschlossen den geplanten Infoabend und den Start des Trainings auf einem späteren Zeitpunkt zu verschieben. „Wir bitten alle Interessierten sich bei Klaus Jahnz (Klaus@lglachersee.de, Tel. 02651-76907 oder 0175-2962172) zu melden. Wir werden dann alle Interessierten über den geplanten Beginn informieren“, so Elisabeth Waldorf, die seit vielen Jahren das Projekt unterstützt.



Foto: Ein Teil der Trainingsgruppe 2019 beim Volkslauf „Rund um den Laacher See“

Wer kennt ihn nicht, den „inneren Schweinehund“ mit den Illusionen wie z.B. „Ich habe dafür keine Zeit. Bei uns gibt es hilfreiche Argumente dagegen“, so Jahnz: „Ich nehme mir Zeit für meine Gesundheit. Mit Bewegung geht es mir besser. Wir wollen unsere Erfahrungen mit dem Laufsport gerne weiter geben. Nach dem Laufen fühlt man sich entspannt. Schwierige Probleme scheinen nicht mehr unlösbar. Auch der Schlaf wird als erholsamer empfunden, denn Ausdauersport macht herrlich müde!“

„Das Laufen macht selbst Anfängern Spaß. Aber nur, wenn sie einen vorsichtigen Einstieg wählen, sich nicht überfordern und sie der Schuh nicht drückt“, so Klaus Jahnz. Mit ihm stehen erfahrene Laufbetreuer und Aktive mit Expertentipps für einen optimalen Laufeinstieg zur Verfügung.

Intersport Krumholz, unterstützt die Teilnehmer/innen mit einem vergünstigten Einkaufspreis für Laufartikel. Zum Abschluss erhalten die erfolgreichen Teilnehmer ein Finisher-Shirt.

Lauf- bzw. Walkingtreff der LG Laacher See ab 31. März:

Dienstags: 18:25 Uhr, Laacher See, Klosterparkplatz
Donnerstags: 18:25 Uhr, Laacher See, Klosterparkplatz
Samstags: 13:55 Uhr, Mayen, Ostbahnhof Radweg