

## „Lauf in den Frühling 2018“ - Von 0 auf 30 Minuten bzw. 5 km in 6 Wochen Start einer neuen Gruppe für Laufanfänger beim Vareler Turnerbund

Der Vareler Turnerbund setzt die erfolgreiche Serie des Laufanfängerkurses auch in diesem Jahr wieder unter der Leitung der beiden erfahrenen Lauftrainerinnen Helga Schmidt und Stephanie Tjarks fort.



Das Trainerinnenduo freut sich auf Wiedereinsteiger und Anfänger mit ersten Lauferfahrungen. Ziel des Kursus ist es, dass alle Teilnehmer/-innen nach sechs Wochen möglichst 30 Minuten bzw. ca. 5 km ohne Unterbrechung durchlaufen können.

Das Training beruht auf einem Wechsel von Lauf- und Gehphasen, wobei die Gehphasen mit den Wochen weniger und die Laufphasen länger werden.

Das Laufen unter Anleitung findet montags und mittwochs jeweils um 16.45-17.45 Uhr statt.

Es ist ratsam, vorher bei einem Haus- bzw. Sportarzt einen Gesundheits-Check machen zu lassen.

Der Kurs beginnt am **Montag, den 5. Februar** 2018 um 16.45 Uhr beim VTB-Turnerheim, Windallee 23. Anmeldungen und weitere Informationen unter Tel.:04451 / 4502.

Internet: [www.varelerbt.de](http://www.varelerbt.de)



**Laufanfänger im vergangenen Jahr**