

## VTB: Laufgruppe für Anfänger

**Varel.** Der Vareler Turnerbund (VTB) startet ab dem 13. Februar mit einer neuen Gruppe für Laufanfänger. Unter dem Motto „Fit in den Frühling“ erstreckt sich der Kurs über sechs Wochen mit je zwei Trainingseinheiten. Diese finden montags und mittwochs um 17 Uhr statt. Das Training beruht auf einem Wechsel von Lauf- und Gehphasen, wobei die Gehphasen mit den Wochen weniger und die Laufphasen länger werden, so dass die Teilnehmer nach sechs Wochen möglichst 30 Minuten bzw. etwa 5 Kilometer ohne Unterbrechung durchlaufen können. Die Laufgruppe orientiert sich an (absoluten) Anfängern, die lange keinen Sport mehr betrieben haben. Die Anfängergruppe wird von erfahrenen Läufern des VTB-Lauftreffs betreut. Eine Vereinsmitgliedschaft im VTB wird empfohlen und von den meisten Krankenkassen in einem Bonusprogramm unterstützt. Der Treffpunkt zum ersten Training ist am **Montag, 13. Februar**, um 17 Uhr beim VTB-Turnerheim, Windallee 23. Anmeldungen nimmt ab sofort Marlen Webersinke, ☎ 04451/85464 entgegen.