



aktiv & fit  
TuS Wiehl

# Gute Vorsätze? Hier ist **die** Gelegenheit:



- ZIELGRUPPE** Einsteiger
- LEITUNG** Claudia Gleim | TuS Wiehl
- TERMIN** samstags, 15:00 – 16:30 Uhr
- START** 20. Januar 2018
- TREFFPUNKT** Wanderparkplatz Oberholzen
- ANMELDUNG** [lauftreff-wiehl@web.de](mailto:lauftreff-wiehl@web.de)
- KOSTEN (10 x)** 45,00 EUR  
36,00 EUR für Vereinsmitglieder

aktiv & fit  TuS Wiehl

## Für Einsteiger: Loslaufen, Jetzt!

Bequem und einfach ist es nicht gerade, mit dem Laufen zu beginnen. Oft hört man: ich bin kein Läufer, ich kann das gar nicht. Und so wird das Laufen abgelehnt, bevor man es jemals probiert hat. Lassen Sie sich aber darauf ein, es auszuprobieren, werden Sie bereits nach wenigen Trainingseinheiten spüren, wie es Ihnen immer leichter fällt. Dabei ist der Blick stets darauf gerichtet, dass Sie sich nicht überfordern. Sie laufen in moderatem Tempo – ohne sich zu verausgaben. Außerdem entwickeln Sie das Bewusstsein für Ihre Bewegungsabläufe. Schon bald werden Sie sich daran erfreuen können, mehrere Kilometer laufend durchzuhalten. Den gefühlten Zeitpunkt der Anstrengung verlagern wir im gezielten Training immer weiter nach hinten. Schnell können Sie aus den positiven Begleiterscheinungen des Laufens schöpfen: mehr Fitness und bessere Gesundheit bedeuten auch, mehr vom Leben zu haben. Dazu benötigen Sie nichts weiter, als ein paar Laufschuhe, Jogginghose und ein T-Shirt. Nur Ihren inneren Schweinehund, den lassen Sie zu Hause. Und Sie wissen ja: Regelmäßiges Lauftraining hat nachgewiesenermaßen einen positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Meist tritt ein spürbarer Effekt schon nach kurzer Zeit ein.

**ZIELGRUPPE:** EinsteigerInnen | **LEITUNG:** Claudia Gleim, TuS Wiehl |  
**ANMELDUNG:** lauftreff-wiehl@web.de | **TERMIN** samstags, 15:00 – 16:30  
Uhr | **TREFFPUNKT** Wanderparkplatz Oberholzen | **START** 20. Januar 2018 |  
**KOSTEN** (10 x) 36,00 EUR für Vereinsmitglieder, sonst 45,00 EUR

Wer Vorerkrankungen im Herz-/Kreislaufsystem oder geschädigte Gelenke hat, sollte vor Beginn des Lauftrainings seinen Arzt konsultieren.