

Offener Lauftreff - „Wenn du läufst, läuft alles besser.“



Offener Lauftreff – Was heißt das?

Wir bieten gesunden Leuten, die Spaß am Laufen haben, die Möglichkeit in einen Lauftreff einzusteigen. Anfänger sind willkommen, wir wollen nicht „Tempo bolzen“, sondern fürs **Laufen** (= joggen, nicht walken) motivieren. Wer also,

- **Regelmäßig**
- **Mit Maß und Spaß**
- **Richtig**

laufen möchte und dazu als Kick eine nette Gruppe Gleichgesinnter sucht, der ist hier richtig!

Wer veranstaltet das?

Der **Offene Lauftreff** ist eine kostenfreie Aktion des Leichtathletikclub Haßloch, LCH (www.lc-hassloch.de). Sie wird geleitet von erfahrenen Läufern des LCH.

Wann und wo ist das?

Treffpunkt ist jeweils **mittwochs 18.00 Uhr** im Wald, kurz hinter dem VfB-Platz am Spielweg.

Sie sind bereits aktive/r LäuferIn?

Sie sind natürlich auch willkommen. Sie können hier mittwochs helfen, Anfängern eine Starthilfe zu geben. Gleichzeitig lernen Sie andere Aktive kennen und können sich so auch für andere Wochentage zum Laufen verabreden.

Gesundheitshinweis

Laufen ist eine gesunde Sportart und verbessert Ihr Herz-Kreislaufsystem, wenn Sie ein kontrolliertes Training durchführen und Ihr Training auf Ihre sonstigen Belastungen wie Familie, Beruf oder andere Sportarten abstimmen. Für die Teilnahme an unserem Lauftreff sollten Sie in internistischer, orthopädischer und kardiologischer Hinsicht gesund sein. Für die Teilnahme an unserem Lauftreff dürfen Sie gerne Anfänger sein. Weil wir aber keine ärztliche Betreuung anbieten können, empfehlen wir Ihnen, vor der Teilnahme Ihre Fitness und evtl. bestehende gesundheitliche Risiken durch einen Arzt Ihres Vertrauens untersuchen zu lassen. Die Teilnahme am Lauftreff erfolgt ausschließlich auf eigenes Risiko und eigene Gefahr.



Stefan Schulle	Robert Raquet
schulle64@yahoo.de	robert-raquet@t-online.de
06324/980757	06324/80256
Stefan Schulle	Robert Raquet
schulle64@yahoo.de	robert-raquet@t-online.de
06324/980757	06324/80256