



Pressemitteilung

26.05.2014

WO LAUFEN SIE DENN ????????????

....beim Spiridon-Club, Bad Oldesloe !!!

Lauftraining für Jedermann

Laufen macht Freude und ist gesund für alle, die Spaß an der Bewegung im Freien haben.

Die Motivation zum Laufen ist vielschichtig.

Der eine läuft, um abzunehmen, der andere läuft, weil Bewegung Stress abbaut und gut für die Seele ist.

Vor 6 Jahren gründete der Lauftrainer Rolf Franke, Mitglied beim Spiridon-Club, das Lauftraining für Jedermann.

Das Lauftraining für Jedermann ist ein lockerer Treff für Gleichgesinnte, die Dienstags von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr zusammen kommen und Spaß am Laufen mit netten Leuten haben wollen.

Wer mit dem Laufen anfangen will, wird von Rolf Franke individuell angeleitet. Aus Erfahrung weiss er, dass Laufanfänger anfangs zu schnell laufen und auch die Laufstrecke zu lang wählen und sich dann wundern, wenn anschließend Muskeln und Gelenke schmerzen. Langsam und mit kurzen Strecken anfangen um sich dann kontinuierlich steigern zu können, ist das Ziel, schmerzfrei und mit Spaß zu laufen.

Nach dieser Trainingsmethode kann jeder nach Ablauf einiger Monate mehrere Kilometer am Stück laufen und wenn der Ehrgeiz



Pressemitteilung

geweckt ist, sogar einen 5 oder 10 km Wettkampf in Angriff nehmen.

Eine Trainingseinheit, die über 90 Minuten geht, umfasst die Aufwärmphase, Lauschule und das Training, danach erfolgt die Auslaufphase.

Gelaufen wird bei jedem Wetter, wobei richtige Laufbekleidung und gute Laufschuhe selbstverständlich sind.

Der Spiridon-Club legt Wert darauf, dass alle, die ihre Fitness verbessern wollen, willkommen sind. Trainiert wird nicht nur im Kurparkstadion, sondern auch auf der alten Bahntrasse Richtung Rümpel oder im Kurpark.

Für absolute Neueinsteiger beim Laufen gibt es ein individuelles Lauftraining bezogen auf die Fitness des Beginners.

Die Teilnahme am Lauftraining ist völlig unverbindlich.

Wer aber Spaß am gemeinschaftlichen Laufen gefunden hat und dabei bleiben möchte, sollte sich vergegenwärtigen, dass ein Verein von seinen Mitgliedern unterhalten wird.

Der Anreiz, beim Stadtlauf am 30.08.14, der vom Spiridon-Club Bad Oldesloe ausgerichtet wird, den Schnupperlauf über 3,3 km oder den Hauptlauf über 10 km zu laufen, könnte schon für einige Ansporn sein mit dem Lauftraining zu beginnen und die Laufschuhe zu schnüren.

Volker Evers
Pressewart
Spiridon Bad Oldesloe
Tel. 0172 80 65468

SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



SPIRIDON-CLUB BAD OLDESLOE
Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung

