



**„Fit und fröhlich in den Frühling“
mit neuem Anfängerkurs des Laufftreff TUS Wadersloh**

Nachdem sich der harte und zähe Winter nun endlich verabschiedet hat, locken die ersten Sonnenstrahlen zu Aktivitäten an der frischen Luft. Um entsprechend fit und mit Schwung in den Frühling starten zu können, bietet der Laufftreff TUS Wadersloh auch in diesem Jahr wieder seinen beliebten Anfängerlaufkurs an. In den vergangenen Jahren konnten zahlreiche Teilnehmer schonend und dauerhaft an den beliebten Laufsport herangeführt werden.

Der Kurs erstreckt sich über zehn Wochen und beginnt am Mittwoch, 14. April zunächst mit einer informativen Einführungsveranstaltung im Sportheim an der Winkelstraße. Hier werden wertvolle Tipps in Bezug auf die Grundlagen dieser Sportart, die nötige Ausrüstung bzw. körperliche Voraussetzungen gegeben werden. Danach finden die einzelnen Trainingseinheiten jeweils Montags und Mittwochs um 18.30 Uhr statt. Unter Leitung von Werner Rothfeld und Irmgard Grote werden alle Teilnehmer langsam und schonend an die neue Sportart herangeführt. Startet man zunächst mit kurzen Lauf- und langen Gehphasen, so wird die Intensität langsam aber kontinuierlich gesteigert. Um eine Überforderung in jedem Falle ausschließen zu können, werden den Teilnehmern Pulsuhren gestellt, die jederzeit die Herz- und Kreislauffunktionen überwachen.

Um dem Laufsport auch nach dem Kurs weiter treu zu bleiben und das neu gefundene Hobby in Gemeinschaft Gleichgesinnter ausüben zu können, sollen die Teilnehmer je nach Leistungsvermögen in die bereits bestehenden Trainingsgruppen des Laufftreffs integriert werden. Langfristiges Ziel und Entlohnung für fleißiges Training könnte vielleicht sogar die gemeinsame Bewältigung der 5-km Distanz im Rahmen des 6. Wadersloher Volkslaufs am 16. Oktober sein.

Dieses Angebot richtet sich auch an Schüler und Jugendliche, die separat von geschulten Kräften betreut werden.

Nähere Informationen bzw. Anmeldungen können bei Werner Rothfeld (Tel. 02523-7606) und Irmgard Grote (02523-7147) erfolgen. Weitere Infos des Laufftreffs TUS Wadersloh auch im Internet unter www.tus-wadersloh.de/laufftreff .