



## 13. Lauf- u. Nordic-Walking - Kurs des LC Solbad Ravensberg



- für Anfänger und Wieder-Einsteiger – diesmal über 10 Wochen -

**Ziel:** Für alle, die keinen oder seit geraumer Zeit keinen Sport mehr betrieben haben. Nach 10 Wochen sollen die Teilnehmer/innen in der Lage sein, 30 Minuten ohne Pause zu laufen. Durch das Aufbautraining unter fachkundiger Anleitung wird den Teilnehmern ein Einblick in den Einstieg der Ausdauersportart Laufen vermittelt.

Nordic-Walking ist eine fordernde, aber nicht überfordernde Art, sich fit zu halten oder fit zu werden. Sanfte Alternative und Ergänzung herkömmlicher Ausdauer-Trainingsmethoden. Nach Beendigung des Kurses werden die Teilnehmer/innen in der Lage sein 1 Stunde ohne Pause zu walken. Auch für diesen Bereich stehen fachkundige Trainer zur Verfügung. Stöcke werden während der Trainingsstunden kostenlos zur Verfügung gestellt.

### Zeitraum:

Jedes Jahr im Frühjahr. Wöchentlich jeden Mittwoch und jeden Freitag 19 Uhr.

**Treffpunkt:** Ravensberger Stadion, Borgholzhausen

Die Übungseinheiten finden bei jedem Wetter statt.

	<b>B e g i n n :</b>	<b>Mittwoch, 06. April</b>
	<b>E n d e:</b>	<b>Mittwoch, 22. Juni</b>
<b>Kursbetreuer:</b>	<b>Laufen</b>	<b>Nordic-Walking</b>
	Friedhelm Boschulte	Birgitt Lange
	Heinz-Dieter Scholz	Elke Kahmann
	Sabine Lünstroth	Karola Weber

Übergewicht, Alter, Rauchen, Unsportlichkeit sind keine Hindernisse!



**Wir bauen langsam auf.**

### Angebot und Leistungen:

Fundierte Ausdauertraining über 10 Wochen  
Einführung in die Grundlagen, Laufstil, Ausrüstung und  
Gymnastik

Allgemeine schriftliche Informationen zum Lauf- und Walking -Training

1 Info - Abend (Ernährung u. Ausrüstung)

Namensschild / Präsent

3 x Solbad-Nachrichten, Vereinszeitung mit weiteren Infos zum Laufen/Walken

1 x Lex-Laufmagazin

Getränke gratis - Umkleiden/Duschen im Stadion

Nudelparty/Abschluss-Grillen – auf Wunsch: Teilnahme am Schnupperlauf oder Walking  
der "Nacht von Borgholzhausen" am 18. Juni

**Kursgebühr Laufkurs 25,00 Euro**

**Nordic-Walking 30,00 Euro (inkl. Stockleihgeb.) Max.-Teilnehmerzahl : 20**

Nach Ende des Kurses ist lang noch nicht Schluss!! Sie können sich der großen Läufer­schar des LC Solbad anschließen und mit der gewohnten Betreuung Ihre Laufkenntnisse vertiefen. Wir bieten für Neueinsteiger, die nur im Sommer (bis 30.10.2011) laufen möchten, eine Schnupper-Mitgliedschaft für 20,00 Euro an. Bei ganzjähriger Mitgliedschaft werden 10,00 Euro der Kursgebühr auf den Jahresbeitrag von 65,00 Euro angerechnet.

**Anmeldungen:** LC Solbad Ravensberg, Klingenhagen 1, 33829 Borgholzhausen, Tel.: 05425/7135  
- "Nachmeldungen" zum 1. Termin am 06.04. möglich"-