



14. Lauf- u. Nordic-Walking - Kurs des LC Solbad Ravensberg

in Borgholzhausen



für Anfänger und Wieder-Einsteiger

Vom 18. April – 27. Juni

Zeit: Jeden Mittwoch und Freitag um 19:00 Uhr

Treffpunkt: Ravensberger Stadion, Borgholzhausen

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/walken. 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.

Laufbetreuer: Siegfried und Katharina Kemper, Hendrik Langen, Friedhelm Boschulte, Sabine Lünstroth.
Walking: Karola Weber, Birgitt Lange, Elke Kahmann.

Leistungen: Fundiertes Ausdauertraining über 10 Wochen
Einführung in die Grundlagen, Laufstil, Ausrüstung und Gymnastik.
Allgemeine schriftliche Informationen zum Lauf- und Walking –Training.

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 16. Juni.

Kursgebühr: Laufkurs 30,00 Euro
Nordic-Walking 30,00 Euro (evtl. Leihstockgebühr 5.-€)
Die Kursgebühr wird beim ersten Termin am 18. April erhoben.
Max.-Teilnehmerzahl : 20



Anmeldung: www.lcsolbad.de Hier können Sie sich online anmelden oder die Papieranmeldung ausdrucken und an den LC Solbad Ravensberg, Klingenhagen 1, 33829 Borgholzhausen, schicken. Gerne können Sie auch die Anmeldung auf der Rückseite ausfüllen und in der Geschäftsstelle abgeben.

Info: **Sie haben noch Fragen? 05425/7135**

Nach Ende des Kurses ist lang noch nicht Schluss!! Sie können sich der großen Läufer-schar des LC Solbad anschließen und mit der gewohnten Betreuung Ihre Laufkenntnisse vertiefen. Wir bieten für Neueinsteiger, die nur im Sommer (bis 28.10.2012) laufen möchten, eine Schnupper-Mitgliedschaft für 20,00 €uro an. Bei ganzjähriger Mitgliedschaft werden 10,00 €uro der Kursgebühr auf den Jahresbeitrag von 65,00 €uro angerechnet.