

Viele weitere Informationen zu unserem Lauftreff finden Sie auf unserer Website im Internet.

Natürlich können Sie auch telefonisch bzw. per Mail mit uns in Kontakt treten. Oder schauen Sie doch einfach persönlich beim Training vorbei.

Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Flyers (Seite 6)

Kontakt

Anschrift

Lauftreff Hirzweiler e. V.
z. H. des 1. Vorsitzenden
Erwin Schütz
Robert-Schuman-Straße 2
66557 Illingen-Hirzweiler

Telefon

06825 / 45303

Mail

info@lauftreff-hirzweiler.de

Internet

www.lauftreff-hirzweiler.de



Lauftreff Hirzweiler e. V.

Wir bewegen Sie



Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen unseren Verein kurz vorstellen und Ihnen die wichtigsten Informationen zur Teilnahme an unseren Trainingsangeboten (Laufen, Walking, Nordic-Walking) zur Verfügung stellen.

Bei unserem Lauftreff wird in Gruppen gelaufen bzw. gewalkt. Jede Gruppe wird von ausgebildeten DLV-Lauftreff-BetreuerInnen geleitet, der/die Weg, Tempo sowie bei Lauf- bzw. WalkinganfängerInnen Pausenzeitpunkt und -länge bestimmen.

Alle TeilnehmerInnen, gleich ob in der Anfänger- oder in der schnellsten Gruppe, laufen/walken eine Stunde. Erst dadurch wird der/die weniger trainierte LäuferIn/WalkerIn zum gleichwertigen TeilnehmerIn.

Die beim Lauftreff angebotenen Laufstrecken reichen von 5,5 km in Abstufungen bis 12 km, jeweils in der Stunde. Anfänger, von 5,5 km in Abstufungen bis ca. 7 km, absolvieren ihr Training mit mehr oder weniger vielen Gehpausen. Ab etwa 7,5 km sind keine Gehpausen mehr erforderlich. Alle Gruppen beginnen gleichzeitig und kehren nach der Laufstunde auch gleichzeitig an den Ausgangspunkt zurück.

Im Bereich Walking /Nordic-Walking werden ebenfalls verschiedene Leistungsgruppen angeboten.

Ziel des Lauftrefftrainings ist es, ohne Zeitdruck irgendwann eine Stunde ohne Pause langsam laufen zu können. Mehr nicht! Laufen beim Lauftreff ist kein Wettkampf und kein Wettrennen. Der Lauftreff mit den weiteren Angeboten "Walking" und "Nordic-Walking" ist ein rein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining.

Ein Neueinstieg in das Training bzw. eine Teilnahme am Lauftreff ist jederzeit möglich, da keine Kurse angeboten werden.

Treffpunkt / Zeiten

An 2 Tagen (Dienstag und Donnerstag) in der Woche treffen wir uns zu unserem gemeinsamen Training:

Sommerzeit

Waldparkplatz Hirzweiler
18.30 Uhr - 19.30 Uhr



Winterzeit

Dorfwaldhalle Hirzweiler
18.30 Uhr - 19.30 Uhr



[Karte von OpenStreetMap]