



Neue Einsteigerkurse für Läufer und Nordic Walker

Der Lauftreff von Grün-Weiß Steinbeck bietet auch in diesem Jahr wieder zwei Anfängerkurse an: am **Dienstag, dem 9. April** geht es los:

Für Läufer - oder solche, die es werden wollen - bietet der Lauftreff Steinbeck in diesem Jahr wieder einen Einsteigerkurs an. Der Kurs beginnt am 9. April und dauert neun Wochen. Der Kurs richtet sich vor allem an echte Anfänger, die noch keinerlei Erfahrung im Ausdauerbereich haben und in kleinen Schritten an das Laufen herangeführt werden möchten. Die Laufzeiten sind dienstags und donnerstags jeweils um 18:30 Uhr ab der Buchholzer Hütte. In kleinen Gruppen wird dabei die Ausdauer kontinuierlich von zunächst einer Minute auf 45 Minuten gesteigert. Beim abschließenden „Stundenlauf“ am 11. Juni können die Kursteilnehmer das DLV Laufabzeichen der Stufe 2 (30 Minuten) oder der Stufe 3 (60 Minuten) erwerben.

Auch für **Nordic Walking Fans** bietet GWS einen fünfwöchigen Nordic Walking Kurs an, in dem vor allem die Technik und der Umgang mit den Stöcken erlernt und gefestigt wird. Der Kurs beginnt ebenfalls am 9. April und beinhaltet 10 Trainingseinheiten. Unter der Anleitung von ausgebildeten Instruktoren wird zweimal in der Woche trainiert, und zwar zu denselben Zeiten wie die Läufer, jeweils dienstags und donnerstags um 18.30 Uhr, im Buchholzer Wald. Stöcke können leihweise zur Verfügung gestellt werden. Treffpunkt ist immer an der Buchholzer Waldhütte.

Die Kursgebühr beträgt für alle 15,00 €. Infos und Anmeldung für beide Kurse bei Margret Stüve (Tel. oder whatsapp: 0151-56002557).

Für beide Kurse gilt: die Teilnehmer sollten sportgesund sein. Wer vorher lange keinen Sport mehr getrieben hat, sollte sich am besten einem Gesundheits-Checkup beim Hausarzt unterziehen, rät Lauftreffleiterin Margret Stüve. Während der Kurse erlernen die Teilnehmer auch ein Gymnastik- und Stretching-Programm, um Fehlbelastungen vorzubeugen.

Treff für die erste Trainingsstunde ist für alle am Dienstag, dem 9. April 2024, um 18:15 Uhr an der Buchholzer Hütte.