

INFO-Abend: Dienstag,
14.02.2023, 18:30 Uhr am
Sparkassenstadion Nordwalde

Northwood Runners e.V.



Wir sind aktiv!

Laufkursus

**für Anfänger und
Wiedereinsteiger**

ab Donnerstag, 16. Februar 2023

Es müssen nicht immer nur die guten Vorsätze für ein neues Jahr sein, die dich antreiben etwas für die Gesundheit zu tun.

Finde deine Motivation in dem was Spaß macht, Freude und Freunde bringt:

Laufen in der freien Natur - wann und wo du willst!

Und ob du es jetzt glaubst oder nicht. Auch du bist in der Lage jedes Ziel zu erreichen.

Bist du ein Wiedereinsteiger, weißt du worüber wir reden. Bist du ein Anfänger, wirst du schon nach wenigen Trainingsstunden begeistert sein, was wir gemeinsam mit dir schaffen. Du wirst täglich deine Leistungssteigerung spüren und diese auch im alltäglichen Leben mit Freude genießen.

Sei dabei und lasse dich von erfahrenen, ausgebildeten Lauftrainern begeistern:

Der Laufkursus 2023 für Anfänger und Wiedereinsteiger

Wann? ab: Do., 16. Febr. 2023, 18:30 Uhr
bis: Di., 25. April 2023
(2 x wöchentlich, Di. + Do.)

Ziel des Kursus: 5-10 km in 30/60 Minuten
Treffpunkt: Sparkassenstadion Nordwalde

Abschlussfeier und Abschlussfeier:
Fr. 28. April 2023, 18:00 Uhr

... und wer mag, wird von uns zu seinem erster offiziellen Wettkampf begleitet:
Teekottenlauf in Emsdetten, Fr. 05.05.2023



In dem 10-wöchigen Laufkursus ist auch die ärztliche Betreuung an drei Terminen eingeschlossen. Wenn du möchtest, kannst du deine Vitalfunktionen ermitteln und im weiteren Verlauf vergleichen lassen.

**Dieser Service wird übernommen
von den Nordwalder Ärzten:**



Auch dich werden wir zu deinem Ziel führen!

... und nach erfolgreichem Abschluss das Laufabzeichen des DLV verleihen.

Kurs-Kosten: € 40,00/ Teilnehmer/-in
€ 25,00 (bis 18 Jahre)
€ 10,00 (Mitglieder)

Der Anfängerkursus

Der Kursus startet mit allgemeinen Informationen rund ums Laufen. Vor jeder Trainingseinheit werden die Teilnehmer/-innen mit lockeren Aufwärmübungen auf das eigentliche Laufen vorbereitet. Anschließend beginnt das Training mit wechselnden Lauf- und Geheinheiten, welche Tag für Tag gesteigert werden. Die ersten 10 Einheiten werden auf dem Sportplatz absolviert, um die Grundkondition der Teilnehmer/-innen kontrolliert aufzubauen. Ab dem 11. Tag geht es in die wunderschönen Nordwalder Bauerschaften.



Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene werden zu Beginn wie die Anfänger wieder an Ihre Grundkondition herangeführt und haben dann die Möglichkeit in gesteigerten Leistungsgruppen mitzulaufen.



Was bietet unser Lauftreff?

- gemeinsame Trainingszeiten
- jeder kann mitlaufen, auch Anfänger
- gemeinsames Trainieren für Sportabzeichen und Wettkämpfe
- Laufgruppen für individuell angepasstes Lauftraining
- **geschulte Laufbetreuer – zertifiziert von der Lauf-Akademie NRW**
- Intervall Training
- interessante, abwechslungsreiche Laufstrecken in und um Nordwalde
- Kontakte, Freunde, Spaß
- gemeinsame Fahrten zu Veranstaltungen
- gemeinsame Organisation des „Nordwalder Laufspektakels“
- Wir die **Northwood Runners** sind eine reine Laufgruppe und legen unser gesamtes Engagement auf diesen gemeinschaftlichen Sport.

Ansprechpartner:

Thomas Diepenbrock	02573/3989
haus-diepenbrock@t-online.de	
Christoph Beenen	02573/508
beenen-christoph@t-online.de	
Karl-Heinz Töns	02573/707
karl-heinz.toens@t-online.de	
Kira Kahlich	02573/ 6620946
kiri.13@web.de	
Eddi Diepenbrock	02573/3989
eddiiep@gmail.com	
Markus Isermann	02573/958483
markus.isermann.77@gmai.com	
Melanie Raßfeld	0151/20242830
rassfeld.m@gmail.com	



Warum beim Lauftreff der Northwood Runners dabei sein?

Es heißt nicht umsonst: Bewegung ist die stärkste Naturmedizin.

Wir bringen die Gesundheit und den Spaß zusammen. Gemeinsam mit individuellen Leistungsgruppen tragen wir dazu bei, die Fitness, Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. Unabhängig von Alter oder Leistungsniveau kann jeder bei uns mitmachen.

Was muss ich beachten?

Training im sportlichen Sinne heißt, die Leistungsfähigkeit des Körpers ohne Über- und Unterbelastung zu steigern. Wir beginnen dies sehr behutsam, abgestimmt auf jeden Einzelnen. Trotzdem solltest du vor einem sportlichen Neueinstieg deine Belastungsfähigkeit bei deinem Hausarzt abklären lassen. So kannst Du gut und frohen Mutes in das Training einsteigen.

Und sei gewiss: Es ist nie zu spät!

Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt keine Zeit und es gibt kein falsches Alter. Bewege dich mit uns und steigere deine Fitness, gewinne Freunde und finde frischen Spaß

... zusammen mit uns

