Aktion „Fit für 2022“

Schnüre die Schuhe

Wir bringen dich zum Laufen

Wir bieten...

...für eine Teilnehmergebühr von 80 Euro:

- 1 Funktions-Shirt
- 1 Leuchtweste
- Startgebühr für den Oelder Citylauf
- 1 Aktionseröffnungsabend „Rund ums Laufen“
- Praktische Stabilitäts– und Mobilitätsübungen
- *Abschlussparty*

22 Trainingswochen

Über den gesamten Aktionszeitraum werden die Teilnehmer von ausgebildeten ehrenamtlichen Laufbegleitern in voraussichtlich 3 unterschiedlichen Leistungsgruppen betreut.

Laufausrüstung

Durch eine Kooperation mit dem Sporthaus Diekemper erhalten die Teilnehmer 20% Rabatt auf nicht reduzierte Sportbekleidung und -schuhe über den gesamten Aktionszeitraum.

Anmeldung bis zum 12.12.2021

Kontakt / Anmeldung

Achim Hakenholt
Tel: 0170 / 9069066
achimhakenholt@aol.com

Weitere Infos: www.lv-oelde.de

Gruppenfoto „Fit für 2019“

Alle zwei Jahre bietet der Lauftreff Oelde vom Leichtathletikverein Oelde e.V. eine „Fit für ...“ Aktion an. Laufinteressierte werden unter fachlicher Anleitung auf die 10 km Distanz vorbereitet. Diese wird beim Oelder Citylauf am 11. Juni 2022 in Angriff genommen.
Im Anschluss der Aktion besteht die Möglichkeit, regelmäßig dienstags, donnerstags und sonntags mit dem Lauftreff und deren qualifizierten Übungsleitern zu trainieren.

Teilnehmer „Fit für 2019“ beim Oelder Citylauf

Laufen für die Gesundheit

Es gibt viele Gründe mit dem Laufen anzufangen. Neben den gesundheitlichen Aspekten finden sich schnell Kontakte zu anderen Läufern und es bildet sich ein Teamgeist.

Regelmäßiges angemessenes Laufen dient der Stärkung des Herz- / Kreislaufsystems, des Wohlbefindens sowie der Fettverbrennung. Es fördert zusätzlich die Konzentration, die Durchblutung und somit die Sauerstoffversorgung des Körpers. Des Weiteren wird die Verdauung verbessert und das Immunsystem gestärkt.

Bereits zum neunten Mal bietet der Lauftreff Oelde in Kooperation mit Sparkasse Münsterland Ost und dem Sporthaus Diekemper einen Laufkursus an.
Ziel ist es, dass alle Absolventen der Aktion „Fit für 2022“ am Samstag, den 11. Juni 2022, optimal vorbereitet an der Startlinie des 23. Internationalen Oelder Citylaufs für die zehn Kilometer lange Distanz stehen.

Die Vorbereitung umfasst neben dem Eröffnungsabend, viele Trainingsstunden und einige Läufe in der näheren Umgebung zur Vorbereitung auf den Citylauf.

Wie wichtig es ist, durch das Laufen vernachlässigte Körperregionen zu trainieren, wird aus physiotherapeutischer Sicht in der Praxis an 2 Übungsabenden demonstriert. Vor dem Trainingsstart berät Sport Diekemper fachkundig zur richtigen Ausrüstung, besonders zum Schuhwerk und Laufkleidung.

Trainingszeiten der Aktion Ff2022

Winter (Januar bis März)

Di. & Do. 18:30 Uhr Hallenbad Oelde

Sommer (April bis Juni)

Di. & Do. 18:30 Uhr Parkplatz Benningloh

Zusätzlich

So. 10:00 Uhr Parkplatz Geisterholz

Trainingseinheiten

Jeweils ca. 60-90 Minuten
(Der Umfang steigert sich wöchentlich)

Info

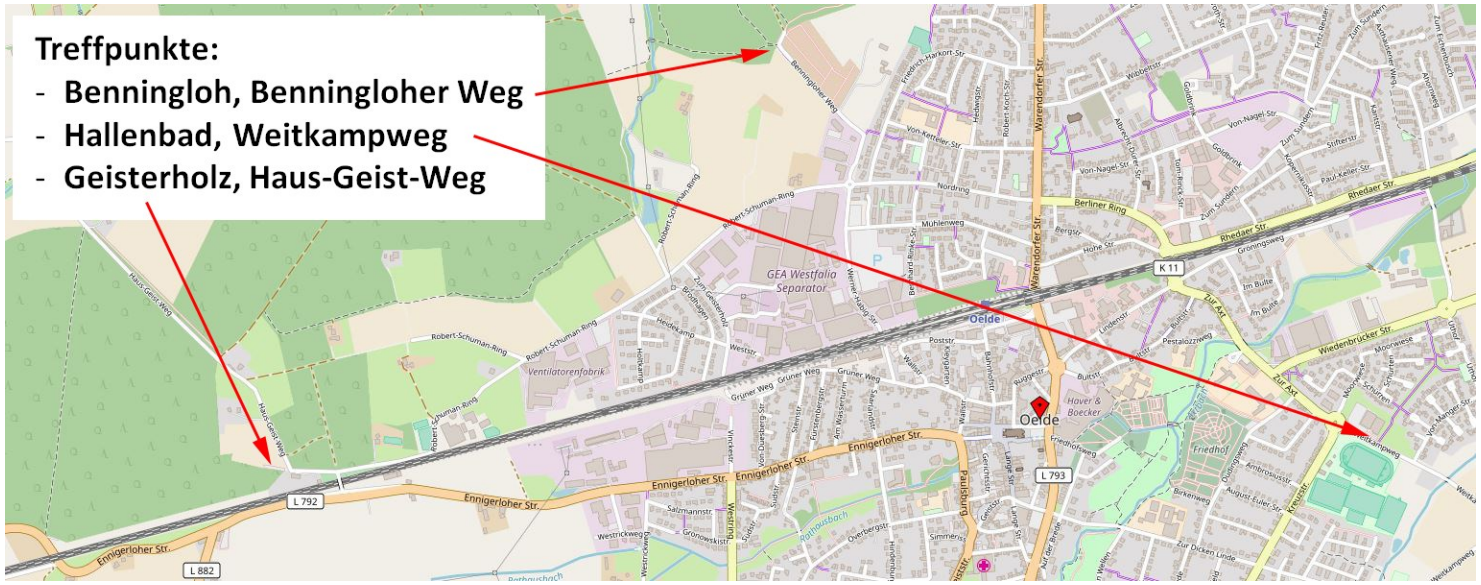
Über den Zeitraum der Aktion „Fit für 2022“ sind alle Teilnehmer über den LV Oelde-Lauftreff Oelde sportversichert.

Kick-off-Veranstaltung

Mo. 13.12.2021	Aula der Gesamtschule
1) 18:30 Uhr	Bultstraße 20
2) 20:00 Uhr	59302 Oelde
15.-17.12.2021	Beratung und Erwerb von Laufbekleidung im Sporthaus Diekemper

Trainingsauftakt

Di. 11.01.2022	
18:30 Uhr	Hallenbad Oelde

Hinweis

Vor der Trainingsaufnahme empfehlen wir einen Gesundheitscheck.
Während der dunklen Jahreszeit ist mit LED-Stirnleuchte und Leuchtweste zu laufen.