

Aus der General-Anzeiger
Ausgabe GA-Gesamt
Mittwoch, 20. September 2017
Seite 26
© 2013 ZGO Zeitungsgruppe
Ostfriesland GmbH

TuRa 07 bietet Laufkursus für Anfänger an

Westrhauderfehn - Der Lauftreff vom Sportverein TuRa 07 Westrhauderfehn startet nach den Herbstferien wieder einen Anfängerkursus. Laufinteressierte treffen sich am Mittwoch (25. Oktober) um 18 Uhr vor der Dreifachturnhalle an der Werftstraße (am Schulzentrum Rhauderfehn).

Gegen 18.30 Uhr beginnt die erste gemeinsame Trainingseinheit. Sportsachen müssen mitgebracht werden. Mitmachen kann jeder, der gesund ist. Es ist sinnvoll, dass Vorhaben mit seinem Hausarzt abzusprechen.

Es wird jede Woche mittwochs zwischen 18.30 Uhr und 19.30 Uhr gemeinsam trainiert. Über das Wochenende sind dann als Hausaufgabe kleinere Laufeinheiten individuell zu erledigen. Vorkenntnisse werden für den Kursus nicht erwartet. „Schritt für Schritt“ werden die Einsteiger von erfahrenen Laufbetreuern ans

Laufen herangeführt, dass am Ende des Kurses die Teilnehmer eine Stunde ohne Gehpause laufen können.

Dieser Kursus endet im April 2018 mit dem City-Lauf in Papenburg. Das Ziel ist es, den Volkslauf über 10 Kilometer gemeinsam zu schaffen. Zeiten spielen beim ersten Lauf dabei keine Rolle.

Für TuRa-Mitglieder ist der Kurs kostenfrei. Alle anderen bezahlen 50 Euro. In der Kursgebühr ist eine „TuRa-Warn-Laufweste“ enthalten. Wer am Ende des Kurses Mitglied bei TuRa wird, erhält einen Teil der Kursgebühr zurück. Die Anmeldung kann per Mail (kleinbahnlauf@gmx.de), per Telefon oder vor Ort erfolgen. Weitere Informationen erteilen Gerhard Lingner (Tel. 04952-1771) oder Oswald Tinnemeyer (Tel. 04952-7730).