

Willkommen beim Laufftreff des SV Vorwärts Nordhorn!

Seit dem 04. Februar 2009 treffen wir uns regelmäßig, um gemeinsam eine Stunde zu laufen. Dabei kommt es überhaupt nicht auf sportliche Höchstleistungen sondern einzig und allein auf ein bisschen Bewegung an. Wir wollen uns fit halten und wollen durch den Ausdauersport unser Herz-Kreislauf-System stärken.

Unsere Gruppe hat sich zur Aufgabe gemacht, allen interessierten Läuferinnen und Läufern die Möglichkeit zu bieten, in einer Gruppe mit Gleichgesinnten zu laufen. Denn in der Gruppe macht es den meisten Spaß.

Auch und gerade absolute Neueinsteiger sind bei uns herzlich willkommen.

Wir treffen uns jeden Mittwochmorgen um 8:30 Uhr am Jugendhaus. Nach einer kurzen Aufwärmphase teilen wir uns in Gruppen auf und laufen unter anderem die wunderschöne Strecke am Ems-Vechte-Kanal entlang. Nach unserem Lauf treffen wir uns nochmal, um uns zu dehnen und auszutauschen. Kommt zu uns!

Treffpunkt:

Mittwochs um 8:30 Uhr

**Jugendhaus am Sportgelände des SV Vorwärts
Immenweg 93
48531 Nordhorn**



SV Vorwärts Nordhorn 1919 e.V.

Laufftreff

Immenweg 93

48531 Nordhorn-Stadtflur



Ansprechpartner:

Gertrud Eersink

Telefon: 05921/33970

E-Mail: eersinkx5@aol.com

Heike Elfert:

Telefon: 05921/330336

E-Mail: heike.elfert@t-online.de

Silke Wolterink:

Telefon: 05921/33777

E-Mail: silkewolterink@gmx.de

Laufftreff

Gut lauf –

Gut drauf!

Im Rahmen unseres Breitsportangebots betreiben wir den Laufftreff nicht als Leistungssport, sondern vielmehr zum körperlichen und geistigen Ausgleich. Unser Treffen findet einmal wöchentlich statt und dient dem Training und auch der Geselligkeit. Die Teilnehmer laufen miteinander in einer oder mehreren Gruppen - je nach Kondition und Wunsch zwischen 5 bis 8 km. Die Laufzeit incl. Aufwärmgymnastik und Dehnen nach dem Laufen beträgt etwa 1 Stunde.

Die Laufftreff-Gruppen werden von Laufftreffbetreuerinnen begleitet. Die Gruppenverantwortliche kommt grundsätzlich immer mit dem/den letzten Aktiven zum Treffpunkt zurück; keiner bleibt allein zurück.



Laufen, ohne zu schnaufen !

Das Laufen in der Gruppe macht mehr Spaß (Gruppendynamik). Ein Einstieg für Anfänger und Fortgeschrittene ist jederzeit möglich. Die sportlichen Aktivitäten des Laufftreffs finden bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit statt !!!