

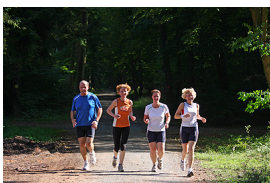
Die Lauftreffs entwickelten sich aus der allgemeinen Lauf- und Joggingbewegung der 1960er Jahre ("Trimm-Dich"). Sie wurden 1975 vom Deutschen Leichtathletik-Verband und vom Deutschen Sportbund ins Leben gerufen. Federführend bei Einführung des Lauftreffs in Rülzheim war der Altbürgermeister Helmut Braun. (siehe auch [Lauf-Treff Damals](#) )



Egal, ob man aus Spaß an der Bewegung trainiert, eine Verbesserung der Kondition erreichen will oder gerade abspeckt, jeder sollte das Training ganz ruhig und ohne falschen Ehrgeiz angehen. Wichtige Grundlage ist hierbei die Auswahl der richtigen Strecke – am Anfang am besten auf Waldboden und ohne größere Steigungen. Im Lauftreff finden Sie dafür die idealen Voraussetzungen!



Unsere Betreuer beraten und begleiten Sie in verschiedenen Leistungsgruppen von 5 bis 11 km. Getreu dem Motto "Laufen ohne zu schnaufen" sollte das Tempo so gewählt werden, dass man sich nebenbei auch mal unterhalten kann. Einsteiger die nicht 20 Minuten am Stück durchlaufen können, wechseln zwischen Lauf- und Gehabschnitten.



Zum Mitlaufen benötigen Sie nichts, außer natürlich einem guten Schuh! Bevor Sie sich für einen Laufschuh entscheiden, sollten Sie Ihren Bewegungsapparat in einem Fachgeschäft oder von einem Orthopäden beurteilen lassen. Dieser wird u.a. prüfen ob sie Knick- oder Senkfüße

haben und spezielles Schuh-/Laufwerk benötigen.



Trotz des Freizeitcharakters nehmen viele unserer Teilnehmer an Laufwettbewerben teil. Das Laufen in der Gruppe dient aber nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Geselligkeit und dem Erfahrungsaustausch. Gelaufen wird bei nahezu jedem Wetter.

**Disziplinen:** Laufen bzw. Walking / Nordic-Walking in verschiedenen Leistungsgruppen (5 bis 11 km)

**Motivation:** Spaß an Bewegung, Fitnesstraining, Fatburning, Teilnahme an Volksläufen und Marathon

**Trainingszeiten:**

Dienstag 18.00 Uhr

Samstag 16.00 Uhr

ggf. nach Absprache

**Ort:**

Vereinsdorf (bei jedem Wetter)