

Lauftreff Phoenix

Dudweiler Verein lädt zum Mitmachen ein – Anfängerkurs im Angebot

red, 11. April 2016, 02:00 Uhr



Diese neue Gruppe wird vom Lauftreff Phoenix betreut. Foto: Verein

Foto: Verein

On - Performance Schuhe

Bester Performance-Laufschuh 2015. Kostenlose Lieferung. Jetzt kaufen!



Der Lauftreff (LT) Phoenix [Dudweiler](#) startete bei schönem Wetter und milden Temperaturen seinen Anfängerkurs für Laufen und Walking. Der neue Vorsitzende Armin Brauchler und die Sportwartin Fabiola Marx begrüßten alle herzlich.

18 Teilnehmer gingen auf die Strecke und waren neugierig, was sie erwartet. Beginnend mit einer größeren Geh-Einheit und der Möglichkeit zum Austausch waren die anschließenden kurzen Lauf- und Geh-Einheiten für jeden nicht nur gut machbar, sondern sorgten für gute Laune und boten Motivation, den Anfängerkurs erfolgreich zu meistern. Die Anforderungen werden bei jedem Training nur wenig angehoben, sodass die Umsetzung für jeden zu bewältigen ist und auch Spaß macht. Der Anfängerkurs wird von mindestens zwei Betreuern begleitet und bietet somit eine gute Unterstützung. Nach sechs Mal zwei Minuten laufen und fünf Mal drei Minuten gehen kamen alle glücklich am gemeinsamen Treffpunkt am Parkplatz Ecke Richard-Wagner-Straße/Liesbet-Dill-Straße an.

Hier wurden sie bereits von Dany Vordy, einer Laufbetreuerin, und einem Büffet mit Snacks und Getränken erwartet. Nach einem gemeinsamen Dehnen konnten die Teilnehmer den ersten Tag nochmal Revue passieren lassen und sich austauschen. Der Anfängerkurs geht über zwölf Wochen und soll die Teilnehmer dazu befähigen, eine halbe Stunde am Stück laufen zu können.

Interessierte können sich bei Sportwartin Fabiola Marx vom LT Phoenix [Dudweiler](#) melden, Tel. (0157) 80 61 69 98.