

Anfängerkurs beim LT Phoenix Dudweiler

08. April 2016



Bild 1 von 1

DUDWEILER Der Lauftreff 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 konnten 18 Teilnehmer begrüßen.

Beginnend mit einer größeren Geheinheit und der Möglichkeit zum Austausch waren die anschließenden kurzen Lauf- und Geheinheiten für jeden nicht nur gut machbar, sondern machten gute Laune und boten Motivation den Anfängerkurs erfolgreich zu meistern. Die Anforderungen werden bei jedem Training nur wenig angehoben, sodass die Umsetzung für jeden machbar ist und Spaß macht.

Der Anfängerkurs wird von mindestens zwei Betreuern begleitet. Nach sechs mal zwei Minuten laufen und fünf mal drei Minuten gehen, liefen alle glücklich beim gemeinsamen Treffpunkt am Parkplatz Ecke Richard-Wagner-Straße / Liesbet-Dill-Straße ein.

Hier wurden sie bereits von Dany Vordy, einer Laufbetreuerin und einem Buffet 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 befähigen eine halbe Stunde am Stück laufen zu können.

Interessierte können sich bei der Sportwartin Fabiola Marx, Tel. (01 57) 80 61 69 98. Weitere Infos unter www.phoenix-dudweiler.de.

red./jb/Foto: Bettina Conrad