

Wir über uns

Sportliche Bewegung spielt in unserem bewegungsarmen Alltag eine immer größere Rolle.

Der Lauftreff bietet allen das ganze Jahr hindurch bei jedem Wetter ein einstündiges kostenloses Konditionstraining an.

Es gilt der Grundsatz, sich regelmäßig im eigenen Wohlfühltempo zu bewegen, d.h. Laufen, Walking oder Nordic-Walking und dabei Spaß haben.



Lauftreff Neu-Isenburg e.V.

- der Lauftreff für alle -



Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach kommen und mitmachen!

Die unterschiedlichen Gruppen werden von Lauftreffbetreuer/innen angeleitet. Somit wird ein Neubeginn, besonders für Einsteiger und Untrainierte, behutsam und kompetent erleichtert. Unsere Lauftreffbetreuer/innen sind alle ehrenamtlich tätig und nehmen regelmäßig an Fortbildungskursen des HLV (Hessischer Leichtathletik Verband) teil.

**Treffpunkt am Lauftreff-Schild
Im Sportpark (Nähe Kinderspielplatz)**

Unser Lauftreff hat vom Deutschen Leichtathletikverband die Zertifizierung „Sehr gut“ erhalten.

Bei dieser Zertifizierung sind u.a. das Laufangebot, die Ausbildung der Lauftreffbetreuer/innen, besondere sportliche und informative Veranstaltungen berücksichtigt.



www.lauftreff-neu-isenburg.de
info@lauftreff-neu-isenburg.de



Mit freundlicher Unterstützung der

BARMER GEK

Unser Programm:

- Laufen / Joggen
- Walking
- Nordic-Walking
- Dehnen
- Technikkurse
- Marathontraining
- Fachvorträge
- Intervalltraining



Wir laufen und walken immer 1 Stunde; zu Beginn werden die Lauf- und Walkinggruppen eingeteilt und ihre Betreuer bekannt gegeben. Nach dem Laufen schließt sich gemeinsames Abdehnen an.

Jeder kann sich spontan der gewünschten Leistungsgruppe anschließen. Wir freuen uns auf jeden, der mit uns aktiv werden möchte! **Auch Einsteiger/innen sind willkommen.**

Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich! Wir sind offen für alle!

Die fachkundigen Betreuer/innen stehen den Teilnehmern dabei mit Rat und Tat zur Seite.

Von Zeit zu Zeit bieten wir spezielle Kurse, z.B. Walking, Nordic-Walking, XCO oder spezielle Kurse für Einsteiger an.

Wir weisen darauf hin, dass für die Teilnahme an allen Veranstaltungen des Lauftreffs kein Versicherungsschutz besteht. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und persönliches Risiko.

Neben unseren regelmäßigen Trainingsterminen nimmt eine Gruppe von Läuferinnen und Läufern engagiert und erfolgreich an Volksläufen teil. Einige haben sich den Traum vom ersten Marathon erfüllt. Die Erfahrung unserer Marathonis unterstützt auch Sie bei solchen Projekten.

Unsere Trainingszeiten:

Mittwoch	18.00Uhr im Winter: 16.00Uhr	Laufen, Walking, Nordic-Walking, Intervalltraining
Donnerstag	10.00Uhr	Interkultureller Lauf für Frauen (ILF), Laufen, Walking
Samstag	16.00Uhr	Laufen, Walking, Nordic-Walking
Sonntag	9.00Uhr	Laufen LSD (Long Slow Distance) Marathontraining / zwischen 1,5 bis 3 h