

# Laufftreff Gruiten-Neandertal e.V.

## Sport & Lebensfreude



[www.laufftreff-gruiten-neandertal.de](http://www.laufftreff-gruiten-neandertal.de)



### Laufftreff Gruiten-Neandertal e.V.

### Lauf- und Walkingtreff für Jedermann / frau im Düssel- und Neandertal

Kontakt:

Laufftreffeiter  
Hans-Gerd Lipfert  
Telefon (0202) 73 55 15

#### Der Treffpunkt

Montags, mittwochs und freitags um 18.30 Uhr auf dem Parkplatz am Bürgerhaus Gruiten.

#### Das Angebot

An drei Abenden in der Woche bieten wir Ihnen kostenlos und ohne Vereinsmitgliedschaft zehn unterschiedliche Leistungsgruppen an:

- 3 Walkinggruppen mit den Distanzen 5; 6 und 7 km pro Stunde
- 7 Laufgruppen mit den Distanzen 6,5; 7,0; 7,5; 8,0; 8,5; 9,0 und 9,5 km pro Stunde
- sowie einmal jährlich von April bis Juli eine Laufeinsteigergruppe mit intensiver Betreuung durch drei dafür ausgebildete Betreuer



#### Laufftreff

Come on, walk or jog with us

- where and when we meet every Monday, Wednesday and Friday evening at 6.30 p.m. at the car park of the Bürgerhaus Gruiten, Düsseldorf Str. 40
- How to get there Take the No. 742 bus from Haan to Mettmann and get off at the bus stop "Düsseldorf Strasse".
- What we offer On three evenings the week we offer free of cost for man and women:
- 7 levels for jogging: 6.5 - 7.0 - 7.5 - 8.0 - 8.5 - 9.0 and 9.5 kilometres per hour
- 3 levels for walking: 5 - 6 and 7 kilometres per hour
- Once a year (from April to June) you can also start in a group for jogging-beginners which is especially looked after by three trained coaches.
- All groups are led by trained coaches who choose the route and fix the speed according to your personal fitness!

Walking and jogging is good for physical and mental health and furthermore offers you the opportunity to meet nice people.

You'll be automatically insured if you join us

- What you need Just running shoes or sneakers

#### Laufftreff

Allons-y, fais du jogging ou walk avec nous

- Quand et où lundi, mercredi et vendredi le soir à partir de 18.30 sur le parking du Bürgerhaus à Gruiten, Düsseldorf Str. 40
- Le chemin Prends le numéro 742 bus de Haan à Gruiten
- Ce que nous offrons les cours sont gratuits: 7 niveaux pour le jogging: 6,5 - 7,0 - 7,5 - 8,0 - 8,5 - 9,0 et 9,5 kilomètres
- 3 niveaux pour le walking: 5 - 6 et 7 kilomètres
- Chaque année de avril à juin tu peux commencer dans un groupe de débutants de jogging, guidé par 3 moniteurs

Faire du jogging ou walking c'est bien pour votre santé (mentale ou physique) et en plus vous avez la possibilité de rencontrer des gens sympathiques!

Bien sûr vous êtes assurés

Ce qu'il vous faut: sneakers ou chaussures de courses

#### Die Betreuung

Alle Gruppen werden von Betreuer/Innen geführt, die über eine Lauf- und Walkingbetreuerausbildung des Leichtathletikverbandes Nordrhein verfügen. Diese Betreuer wählen den Streckenverlauf und das richtige Tempo um Ihnen 60 Minuten Ihren persönlichen Leistungen entsprechendes Lauf- und Walkingvergnügen zu bieten.

#### Die Motivation

Es ist allgemein bekannt, dass bei unserer sogenannten „normalen“ Lebensweise (zu wenig Bewegung, zu üppige Nahrung) jeder Dritte an Herz- bzw. Kreislauferkrankungen leidet. Jedes Kind weiß, dass der Mensch die Bewegung braucht. Das ist zwar noch nicht alles, aber immerhin ein ausschlaggebender und unverzichtbarer Beitrag, um ein hohes Alter zu erreichen.

Laufen und Walken als typische Ausdauersportarten bewirken unter anderem:

- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Senkung der Pulsfrequenz
- Sauerstoffbindungsfähigkeit des Blutes erhöht sich, dadurch ein größeres Sauerstoffangebot für den Muskel
- Regulierung des Körpergewichtes
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Stärkung des Immunsystems