



LAUFTREFF GRUITEN-NEANDERTAL E.V.



Der Treffpunkt

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

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



Die Betreuung

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

Beginnen Sie ein neues Hobby!

Laufen und Walken in der Gruppe baut Spannungen ab, erhöht das Wohlbefinden und ermöglicht Ihnen ein positives Körpergefühl.



Move your body

Schon eine halbe Stunde Bewegung am Tag bei mäßiger Belastung setzt Endorphine frei. Diese Glückshormone im Gehirn hellen die Stimmung auf.

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. Nichts ist einfacher, ursprünglicher und zugleich wirksamer als der Lauf. Der starke und anhaltende Laufboom, mit oder ohne Wettkampfcharakter, ist weit mehr als eine vorübergehende Modeerscheinung.

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
- Verbesserung der Blutwerte (Cholesterin, Blutzucker)
- Regulierung der Darmtätigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Regulierung des Körpergewichtes
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens