Aktion „Fit für 2017“

Schnüre die Schuhe

Wir bringen dich zum Laufen

Wir bieten...

...für eine Teilnehmergebühr von 60 Euro:

- 1 Funktions-Shirt für die Trainingsläufe
- 1 Finisher-Shirt für den Oelder Citylauf
- 1 Leuchtweste
- Startgebühren für 2 Veranstaltungsläufe
- 4 Themenabende „Rund ums Laufen“
- Aqua-Power im Oelder Parkbad
- Praktische Stabilitäts– und Mobilitätsübungen
- Abschlussparty

Durch eine Kooperation der Aktion „Fit für 2017“ mit dem Sporthaus Diekemper erhalten die Teilnehmer 20% Rabatt auf nicht reduzierte Sportbekleidung und -schuhe.

Über den gesamten Aktionszeitraum werden die Teilnehmer von den Laufbegleitern ehrenamtlich in 4 unterschiedlichen Leistungsgruppen betreut.

Anmeldung bis zum 10.12.2016

Kontakt / Anmeldung

Achim Hakenholt
Tel: 0170 / 9069066
achimhakenholt@aol.com

www.fit-fuer-2017.citylaufoelde.de

Gruppenfoto „Fit für 2015“

Alle zwei Jahre bietet der Lauftreff Oelde eine „Fit für ...“ Aktion an, bei der Laufinteressierte unter fachlicher Anleitung auf den Oelder Citylauf vorbereitet werden.

Teilnehmer „Fit für 2015“ beim Oelder Citylauf

Laufen für die Gesundheit

Es gibt viele Gründe mit dem Laufen anzufangen. Neben den gesundheitlichen Aspekten finden sich schnell Kontakte zu anderen Läufern und es bildet sich ein Teamgeist.
Regelmäßiges angemessenes Laufen dient der Stärkung des Herz- / Kreislaufsystems, des Wohlbefindens sowie der Fettverbrennung. Es fördert zusätzlich die Konzentration, die Durchblutung und somit die Sauerstoffversorgung des Körpers. Des Weiteren wird die Verdauung verbessert und das Immunsystem gestärkt.

Bereits zum siebten Mal bietet der Lauftreff Oelde in Kooperation mit der BKK VBU, der Sparkasse Münsterland Ost und dem Sporthaus Diekemper einen Laufkursus an.
Ziel ist es, dass alle Absolventen der Aktion „Fit für 2017“ am Samstag, 10. Juni 2017, optimal vorbereitet an der Startlinie des 20. Internationalen Oelder Citylaufs für die zehn Kilometer lange Distanz stehen.
Die Vorbereitung umfasst neben dem Training diverse Themenabende. In diesen werden die Aspekte des Lauf- und Ausdauersports unter orthopädischen, sportärztlichen und kardiologischen Gesichtspunkten aufgezeigt. Die positiven Auswirkungen des Laufens auf die menschliche Psyche werden thematisiert. Hierüber berichten erfahrene Ärzte.
Wie wichtig es ist, durch das Laufen vernachlässigte Körperregionen zu trainieren, wird aus physiotherapeutischer Sicht erläutert und in der Praxis demonstriert. Vor dem Trainingsstart berät Sport Diekemper fachkundig zur richtigen Ausrüstung, besonders zum Schuhwerk und Laufkleidung. Das Thema Ernährung wird mit einer Diplom-Oecotrophologin und einer Ernährungswissenschaftlerin erörtert.

Trainingszeiten

Winter (Januar bis März)

Di. & Do. 18:30 Uhr Hallenbad

Sommer (März bis Juni)

Di. & Do. 18:30 Uhr Parkplatz Benningloh

Zusätzlich

So. 10:00 Uhr Parkplatz Geisterholz

Trainingseinheiten

Jeweils ca. 60-90 Minuten

Info

Über den Zeitraum der Aktion „Fit für 2017“ sind alle Teilnehmer über den LV Oelde als Mitglied sportversichert.

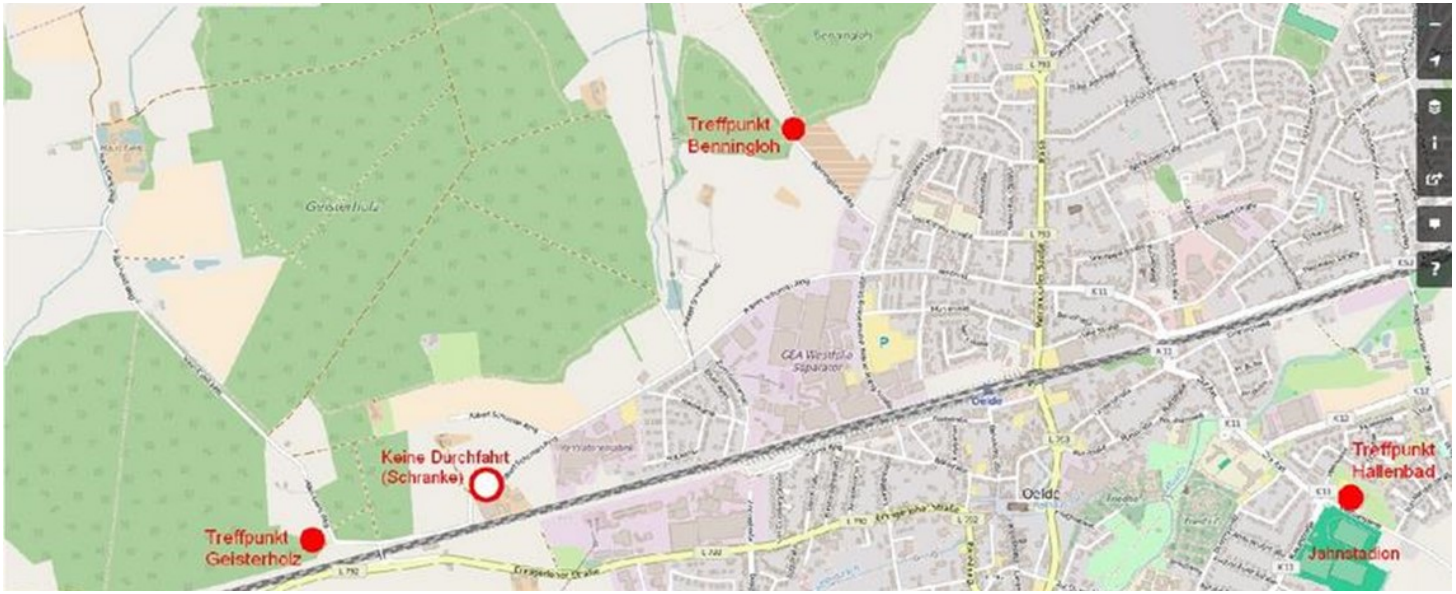
Kick-off-Veranstaltung

Mo. 12.12.2016 19 Uhr Sparkassenforum
Bahnhofstraße 30
Oelde

Trainingsauftakt

Di. 10.01.2017 18:30 Uhr Hallenbad

Hinweis

Vor der Trainingsaufnahme empfehlen wir einen Gesundheitscheck beim Arzt.

Orte der Treffpunkte