

## Ausschreibung

### Familienlaufkurs 2018

Die LG Rheine-Elte bietet allen Sportinteressierten auch in diesem Frühjahr wieder die Möglichkeit einen Laufkursus zu absolvieren. Angesprochen sind Einzelpersonen vom Kind bis hin zum Erwachsenen, aber auch gesamte Familien, die gemeinsam den Einstieg in den Ausdauersport meistern möchten.

In der Gemeinschaft zu laufen, sich mit Spaß in familiärer Atmosphäre dem Laufsport zu widmen und die schöne Natur des Bentlager Waldes sind nur einige gute Gründe dabei zu sein. Das Ziel des Laufkurses ist es seine Ausdauer von 0 auf 30 Minuten zu steigern. Hierbei wird in Gruppen mit verschiedenen Geschwindigkeiten gelaufen, sodass jeder einzelne gut und nach seinen Bedürfnissen betreut werden kann.

Alle Teilnehmer erlernen in kleinen Ausbildungsetappen über 10 Wochen hinweg eine laufspezifische Ausdauer für eine rund 30-minütige kontinuierliche Belastung. Trainiert wird einmal wöchentlich, immer sonntags, unter Anleitung des erfahrenen DLV-Trainers Jörg Fels und weiteren erfahrenen Betreuern. Treffpunkt ist auf dem Parkplatz am Delsen/Nähe Obi Arena hinter der Tennishalle in Rheine. Vorkenntnisse in Richtung Laufen oder Ausdauer sind nicht erforderlich.

Bei gesundheitlichen Bedenken sollte jedoch die Sporttauglichkeit beim Arzt erfragt werden.

**Beginn: Sonntag, 22. April 2018 um 10 Uhr**

Die Kostenbeiträge für die 10-wöchige Laufausbildung belaufen sich auf:

Erwachsene	35 €
Kinder und Jugendliche	30 €
Familien	80 €
Vereinsmitglieder	frei

Die Anmeldung erfolgt bei Jörg Fels per Telefon: 05971/81227 oder E-Mail: [Joerg.Fels@live.de](mailto:Joerg.Fels@live.de).

Nach bestätigter Anmeldung durch Jörg Fels bitte den entsprechenden Betrag unter Angabe von Namen und „Familienlaufkurs 2018“ auf das unten angegeben Vereinskonto überweisen.

Wir freuen uns auf Sie und Euch!

#### Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzender: Marcel Fels  
2. Vorsitzender: Dr. Frank Uphaus  
Schatzmeister: Stefan Gehrmann

#### E-Mail / Web

[vorsitzender@lg-rheine-elte.de](mailto:vorsitzender@lg-rheine-elte.de)  
<http://www.lg-rheine-elte.de>

#### Bankverbindung

Stadtsparkasse Rheine  
IBAN: DE86 4035 0005 0014 0003 50  
BIC: WELADED1RHN