

Neue Laufkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Waldbreitbach. Der VfL Waldbreitbach bietet auch 2018 wieder untrainierten Anfängern und Wiedereinsteigern die Möglichkeit des Ausdauertrainings in der Gruppe unter Anleitung erfahrener Betreuer. Laufanfänger trainieren 30 Minuten, Wiedereinsteiger 60 Minuten.

Der Laufkurs wird vom Vorsitzenden des VfL Waldbreitbach Wolfgang Bernath geleitet und findet zwischen dem 16. April und 8. Juni immer montags und mittwochs ab 18 Uhr statt. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Sporthalle Waldbreitbach. Abschluss und Höhepunkt ist die gemeinsame Teilnahme am Volkslauf „Rund um die CGM-Arena“ am Freitag, 8. Juni in Koblenz-Oberwerth über fünf Kilometer (Laufanfänger/Wiedereinsteiger) beziehungsweise zehn Kilometer (Wiedereinsteiger). Ein erstes Informationstreffen fin-

det am Montag, 19. März um 19 Uhr im Mehrzweckraum der Grundschule Waldbreitbach statt. Die Teilnahme am Laufkurs ist für Mitglieder des VfL Waldbreitbach kostenlos, Nichtmitglieder zahlen einen Beitrag. Alle Teilnehmer erhalten ein Lauffreize-Funktionsshirt und einen Freistart für den Volkslauf am 8. Juni.

Anmeldungen und nähere Auskünfte beim VfL-Vorsitzenden Wolfgang Bernath, E-Mail laufkurs@vfl-waldbreitbach.de.



In der Gruppe macht das Training direkt mehr Spaß.

Foto: Privat