Dem Stress davonlaufen

Eine Mehrheit heutiger Zeitgenossen hat vergessen:

Unser Körper ist für Anstrengungen gebaut.

Wer sich durch körperliche Aktivitäten fit hält, bietet dem Alltagsstress weniger Angriffsmöglichkeiten und neigt seltener als andere zu negativen Stressreaktionen. Fitness verhilft nicht nur zu größerer Belastbarkeit, sondern auch zu mehr:

- Lebensfreude
- Dynamik
- Aktivität

Je besser das körperliche Leistungsvermögen ist, desto größer sind meistens auch die geistige Leistungsfähigkeit und die emotionelle Ausgeglichenheit
„Wer rastet, der rostet“ Ein Sprichwort, das einen hohen Wahrheitsgehalt besitzt. Mangelnde Bewegung ist einer der Risikofaktoren für Herz- Kreislauferkrankungen. Sie kann zudem Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems begünstigen. Gezielte Bewegung - in jungen Jahren oder auch im hohen Alter - ist das beste Mittel dagegen. Wir möchten Ihren Einstieg in ein bewegtes Leben unterstützen.

Laufen oder Walken ist nicht nur ein vollkommen natürlicher Bewegungsablauf und die Grundlage vieler anderer Sportarten, sondern auch sehr einfach zu erlernen. Die Übungsstätte ist die freie Natur. Laufen oder Walken kann man ganzjährig und oft schon ab der eigenen Haustür. Die Ausrüstung ist vergleichsweise sehr billig. Man kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt und bei fast jedem Wetter laufen, joggen bzw. walken kann man alleine oder in Gruppen. Letzteres empfiehlt sich besonderes für Anfänger, um gemeinsam „bei der Stange“ zu bleiben, denn erfahrungsgemäß ist es häufig ein Problem, sich alleine zu einem Lauf aufzuraffen. Außerdem ist ein Schwätzchen, während des Laufes auch nicht schlecht. Deshalb unsere Empfehlung:

Kommen Sie zum Lauftreff……

……zum Lauftreff Asslar

Er wurde 1994 von Mitgliedern der LG Asslar – Werdorf, einer Leichtathletik-gemeinschaft der Turnvereine TV08 Asslar und TV09 Werdorf, gegründet

Wer sich nach einem harten Arbeitstag eine halbe Stunde lang intensiv bewegt, wird während dieser Zeit ganz von selbst aufhören, über irgendwelche Probleme nachzugrübeln. Man fühlt sich wohlig entspannt. Das vorher noch vorhandene Stimmungstief ist wie weggeblasen, der Kopf ist frei.

Eine dauerhafte Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit lässt sich aber nur durch regelmäßiges Ausdauertraining erreichen. Unser Körper ist nämlich nicht in der Lage, die Auswirkungen intensiver körperlicher Tätigkeit über längerer Zeit zu speichern. Aber er bleibt bis ins Alter hinein trainierbar. Machen Sie deshalb ein maßvolles, regel-mäßiges Fitnesstraining zu Ihrem künftigen Lebensprogramm!

Walken oder Laufen Sie !

Der Lauf- und Walkingtreff der LG Asslar- Werdorf wurde vom Deutschen Leichtathletikverband 2002 und 2005 mit dem Qualitätssiegel „Sehr Gut“ ausgezeichnet. Es ist sicher Ein Anreiz für noch nicht Läufer und Walker und Neubürger in Asslar und Umgebung, bei der Suche nach sportlicher Betätigung sich dem Lauf- & Walkingtreff anzuschließen. Der Asslarer Stadtwald, mit seinen guten Waldwegen und der Grillhütte bietet ideale Bedingungen. Hier befinden sich genügend Parkplätze und die Grillhütte kann zum umziehen genutzt werden. Der Parkplatz ist Samstag unser Treffpunkt, hier befinden sich auch die aktuellen Informationen und ein Strecken-plan am Lauftreffschild.

Noch ein Rat:
Wenn Sie sich entschlossen haben, mit dem Walken oder Joggen zu beginnen, sprechen Sie doch bitte zunächst mit Ihrem Hausarzt, falls Sie gesundheitliche Probleme haben. Dies ist umso wichtiger, je älter Sie sind und je länger Sie keinen regelmäßigen Sport mehr ausgeübt haben, vor allen aber, wenn Sie diesen Sport wohldosiert zur Rehabilitation nach Herzleiden einsetzten möchten. Auch wenn Sie beispielsweise orthopädische Probleme haben oder stark übergewichtig sind, sollten Sie ärztlichen Rat einholen.

Info zum Lauftreff:

- Wir walken und joggen ganzjährig und bei jedem Wetter.
- Treffpunkt ist der Grillplatz in Aßlar.
- Wir treffen uns jeden Samstag, während der Sommerzeit um 16 Uhr, während der Winterzeit um 15 Uhr
- Für Fortgeschrittene (Nordic-)Walker gibt es ein Angebot für Strecken über 2 und 3 Stunden. Bitte den Aushang dazu beachten.
- Der Lauftreff wird von ausgebildeten Betreuern geleitet.
- Die Teilnahme am Lauftreff ist von Vereinszugehörigkeit unabhängig.
- Gewalkt und gejoggt wird in verschiedenen Gruppen.
- Jede Gruppe läuft eine Stunde.
- Die Walkinggruppen gehen 5,5 bzw. 6,5 km pro Stunde.
- Die Streckenlängen sind für Läufer 5,5-6,5-7,5-8,5-9,5 und länger als 9,5 km.
- Bei den Anfängergruppen werden Gehpausen nach Bedarf eingelegt.

Ansprechpartner:
Torben Pfaff, Konrad-Adenauer-Str. 16,
35440 Linden, Tel. 0176/45712759

Ulrike Pfaff, Karlstraße 13, 35614 Aßlar,
Tel. 06441/85971

LAUFEN
WALKING
NORDIC WALKING

beim
Lauf- und Walking - Treff

LG Aßlar Werdorf