

Neuer Lauftreff für Anfänger

Bekanntlich wird zum Jahreswechsel so mancher guter Vorsatz gefasst. Der mit dem Abnehmen und gesünder Leben steht dabei immer besonders weit oben, scheitert aber meist recht schnell in den ersten Wochen des neuen Jahres. Als Lauf-Team der NaturFreunde Plauen e. V. möchten wir euch gerade jetzt in dieser kritischen Phase des Frühjahrs bei der Umsetzung eurer guten Vorsätze unterstützen. Dazu laden wir alle entsprechend Motivierten zu einem regelmäßigen Lauftreff für Neueinsteiger ein, denen das Laufen in der Gruppe beim Überwinden des inneren Schweinhundes besonders helfen wird.

Anfangen wollen wir mit sehr langsamen und lockeren Waldläufen von zunächst nur 30 bis 35 Minuten, die bei Bedarf auch durch Gehpausen unterbrochen werden. Wir hoffen, später die Streckenlänge nach und nach auf etwa 5 km zu steigern. Grundsätzliches Ziel ist es aber, euch überhaupt für's Laufen zu begeistern und zu zeigen, welche Wohltat für Körper und Geist der Sport in der Natur bewirkt. Vielleicht gelingt es uns, den einen oder anderen später auch einmal an längere Landschaftsläufe heranzuführen.

Unser erster Lauftreff startet am

Sonntag, dem 4. März um 9:30 Uhr

am Vogtlandstadion in Plauen (Eingang Jößnitzer Seite).

Der Treff ist für alle und jeden offen, bedarf keiner Vereinsmitgliedschaft und ist kostenfrei. Im Gegenzug bitten wir lediglich den Haftungsausschluss unseres Vereins in Bezug auf euren gesundheitlichen Zustand und mögliche Unfälle zu akzeptieren.

Alle weiteren Läufe sollen wöchentlich stattfinden. Dabei wollen wir uns aber möglichst flexibel euren Wünschen anpassen. **Die weiteren Treffs werden deshalb in der Gruppe abgestimmt und dann für alle, die später noch hinzukommen möchten, auf dieser Internet-Seite nach dem 4. März bekannt gegeben.**

Wir freuen uns auf euch!