

SG: Lauftreff für Neulinge und Wiedereinsteiger

Diepholz – Einen Lauftreff für Einsteiger und alle, die nach einer längeren Pause wieder aktiv werden wollen, bietet die Sportgemeinschaft (SG) Diepholz an. Auftakt ist am Samstag, 30. April, um 14 Uhr.

Weitere Übungseinheiten sind dann immer mittwochs um 18 Uhr und samstags um 14 Uhr – insgesamt zwölf Mal. Treffpunkt ist der Parkplatz des Moorerlebnispfadades in der Verlängerung des Kielwegs. Organisiert und begleitet wird diese SG-Veranstaltung von der Übungsleiterin und langjährigen Lauftreff-Leiterin Beate Hagemann. „Laufen ist gesund“, erklärt sie in einer Pressemitteilung. „Durch das gezielte Herz-Kreislauftraining werden Kondition, Fitness, Immunsystem und allgemeines Wohlbefinden gestärkt.“ Jetzt im Frühling, wo die Natur erwacht, sei genau der richtige Zeitpunkt, mit dem Outdoor-Training zu beginnen.

Die Übungsleiterin freut sich auf alle interessierten Teilnehmer und beantwortet weitere Fragen gern beim ersten Treffen. Hagemann bittet Teilnehmer, bereits zum ersten Termin in bequemer Laufbekleidung kommen, und etwas zum Überziehen „für danach“ mitzubringen, da mit einer kleinen Übungseinheit gleich gestartet werde.