

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen, 48. Woche 2019 rode.p@t-online.de

Herkules Berglauf 17.11.2019

Sonntag um 9:00 Uhr brachen bei winterlichen Temperaturen vierzehn Läuferinnen und Läufer der LGV zum Herkules auf. Darunter waren einige Neulinge und ein Walker. Alle erreichten erfolgreich den Gipfel. Oben warteten heiße Getränke, mit denen Doerthe Klingelhöfer sie empfing. So war die Kälte besser zu ertragen. Die Auszeichnung in Gold (unter 50 min.) erreichten Tino Hausl, Christoph Jung, Florije Hajzeraj und Gerhard Klingelhöfer. In Silber (unter 60 min.) Margita Fischer, Sandra Jäschke, Julia Wehmann, Alicia Engel, Markus Franz (als Walker), Ingrid Ostermann und Helmut Osman. In Bronze (unter 70 min.) Sandra Nölker, Sandra Schanze und Andreas Walendy. Allen ein herzlicher Glückwunsch und viel Erfolg für alle künftigen Läufe.



Die Gipfelstürmer: Florije, Gerhard, Christoph, Tino, Margita, Julia, Alicia, Sandra J.



Nach erfolgreicher Gipfelstürmung: Sandra N., Andreas, Markus, Ingrid, Sandra S. und Helmut.

Einladung zur Weihnachtsfeier am Sonntag, dem 15. Dezember 2019 um 15:00 Uhr im großen Saal im Bürgerhaus Vellmar-West.

Wir möchten alle Vereinsmitglieder der Laufgemeinschaft Vellmar e.V. mit ihren Familien herzlich zu einer gemütlichen Weihnachtsfeier bei Kaffee und Kuchen einladen. Wie auch in den vergangenen Jahren wollen wir unser Weihnachtsbuffet mit leckeren Torten-, Kuchen- und Plätzchen-Spenden bestücken. Schon vorab herzlichen Dank für eure Leckereien. Für unsere kleinen Gäste halten wir wie in jedem Jahr eine Überraschung bereit. Damit kein Kind mit leeren Händen nach Hause geht, bitten wir um eine vorherige Anmeldung unter Angabe von Namen und Alter bei Michael Schütze hausschuetze@gmail.com oder beim Laufftreff. Außerdem werden noch helfende Hände gesucht. Bitte bei Doris Zindel zindeld@web.de melden. Danke im Voraus. Wir freuen uns auf Euch!

Terminkalender

01.12.2019	09:00 Uhr	2.Lauf Winterlaufserie Ahnatal (Sammelmeldung)
15.12.2019	15:00 Uhr	Weihnachtsfeier im Bürgerhaus Vellmar-West
31.12.2019	14:00 Uhr	Kaufunger Silvesterlauf (Sammelmeldung)

Der Lauf-Treff Firnskuppe...

trifft sich regelmäßig zweimal in der Woche zum gemeinsamen Laufen auf dem Parkplatz am Westfriedhof in Vellmar-West. Es werden 12 verschiedene Leistungsstufen, darunter auch 4 Walkinggruppen, angeboten. Viel Wert wird auf die Betreuung und Beratung der Laufanfänger gelegt. Außerdem stehen geschulte Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter bei Fragen zur Verfügung. Erneut wurde unserer Laufgemeinschaft Vellmar e.V. mit ihrem Lauf-Treff Firnskuppe das Zertifikat „sehr gut“ vom DLV für weitere drei Jahre verliehen.

**Wir laufen bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit:
mittwochs von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr
samstags von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr.**

Kommen Sie doch einmal zu einem Probelauf.

Interessenten werden gebeten, sich bitte vorher telefonisch anzumelden!

Auskünfte erhalten Sie bei der Lauf-Treff-Leiterin Stefanie Knauff mobil: 01575 4247128 und beim 1. Vorsitzenden Michael Schütze 0561/82 56 36 und im Internet unter www.lgvellmar.de

Telef.:

LGV- Fitness-Training

Ergänzend zu unserem Laufsport findet für die Vereinsmitglieder der LG Vellmar regelmäßig donnerstags (**außer in den Schulferien**) von 19.00 bis 20.00 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Obervellmar das LGV-Fitness-Training statt. Die einstündige Gymnastik enthält einen Aerobic-Teil zum Aufwärmen und ein Training für den ganzen Körper, wobei die Muskeln gestärkt, gestrafft und geformt werden. Durch abwechslungsreiche Übungen, auch mit Handgeräten (Tube, Hanteln), werden alle Körperpartien (Bauch, Beine, Po, Arme, Brust, Rücken) angesprochen. Auch Yoga und Pilates werden in das Übungsprogramm mit einbezogen. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Die Teilnahme an der Gymnastik ist nicht an den Lauftreff bzw. an das Lauftraining des Vereins gebunden. Interessierte sind zu einer Probestunde willkommen.

Informationen erhalten Sie bei Christa Orth – Telefon 0561/ 887755