

Der Vorstand der LG Vellmar e.V. wünscht...

allen Mitgliedern, den Teilnehmerinnen und den Teilnehmern des Lauf-Treff-Firnskuppe, des Fitness-Trainings und den Freunden ein frohes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch und ein gesundes erfolgreiches und sportliches Jahr 2020! Aus läuferischer und geselliger Sicht blicken wir auf ein schönes Jahr zurück. Innerhalb des Vereins haben wir Gemeinsamkeiten erlebt, die uns viel Spaß und Freude bereitet haben. Viele unserer Sportlerinnen und Sportler haben bei Veranstaltungen persönliche Erfolge erzielt. Auch für viele unserer Lauf-Treff-Teilnehmer ist die Tatsache, sich zu einer Sportart aufgerafft und diese über einen längeren Zeitpunkt erfolgreich durchgestanden zu haben, ein riesiger Erfolg. Auch dazu gratulieren wir! An dieser Stelle auch recht herzlichen Dank an alle Vereinsmitglieder, die ihre Freizeit freiwillig und einsatzfreudig geopfert haben, um an der Gestaltung unseres Vereinslebens mitzuwirken!

Terminkalender

24.12.2019	10:00 Uhr	Herkules Berglauf (Florian Engel)
25.12.2019		Kein Lauftreff!
31.12.2019	14:00 Uhr	Kaufunger Silvesterlauf (Sammelmeldung)
01.01.2020	10:00 Uhr	Herkules Berglauf
01.01.2020	15:00 Uhr	Neujahrslauftreff
12.01.2020	09:00 Uhr	3.Lauf der Winterlaufserie Ahnatal (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