

Wir sind aktiv!

Northwood Runners e.V.



## Laufkursus

für Anfänger und  
Wiedereinsteiger

ab Dienstag, 25. März 2025

INFO-Abend:

Do., 20. März, 18:30 Uhr am  
Sparkassenstadion Nordwalde

Es müssen nicht immer nur die guten Vorsätze für ein neues Jahr sein, die dich antreiben etwas für die Gesundheit zu tun.

Finde deine Motivation in dem was Spaß macht, Freude und Freunde bringt:

Laufen in der freien Natur - wann und wo du willst!

Und ob du es jetzt glaubst oder nicht. Auch du bist in der Lage jedes Ziel zu erreichen.

Bist du ein Wiedereinsteiger, weißt du worüber wir reden. Bist du ein Anfänger, wirst du schon nach wenigen Trainingsstunden begeistert sein, was wir gemeinsam mit dir schaffen. Du wirst täglich deine Leistungssteigerung spüren und diese auch im alltäglichen Leben mit Freude genießen.

Sei dabei und lasse dich von erfahrenen, ausgebildeten Lauftrainern begeistern:

### **Der Laufkursus 2025**

für Anfänger und Wiedereinsteiger

Wann? ab: Di., 25. März 2025, 18:30 Uhr  
bis: Do., 05. Juni 2025  
(2 x wöchentlich, Di. + Do.)

Ziel des Kursus: 5-10 km in 30/60 Minuten  
Treffpunkt: Sparkassenstadion Nordwalde

### **Und zum krönenden Abschluss:**

Ortsmeisterschaft und Kursabschlussfeier:  
Fr. 13. Juni 2025, 18:00 Uhr



**Auch dich werden wir zu deinem Ziel führen!**

... und nach erfolgreichem Abschluss das Laufabzeichen des DLV verleihen.

Kurs-Kosten: € 40,00/ Teilnehmer/-in  
€ 25,00 (bis 18 Jahre)  
€ 10,00 (Mitglieder)

## Der Anfängerkursus

Der Kursus startet mit allgemeinen Informationen rund ums Laufen. Vor jeder Trainingseinheit werden die Teilnehmer/-innen mit lockeren Aufwärmübungen auf das eigentliche Laufen vorbereitet. Anschließend beginnt das Training mit wechselnden Lauf- und Geheinheiten, welche Tag für Tag gesteigert werden. Die ersten 10 Einheiten werden auf dem Sportplatz absolviert, um die Grundkondition der Teilnehmer/-innen kontrolliert aufzubauen. Ab dem 11. Tag geht es in die wunderschönen Nordwalder Bauerschaften.



## Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

werden zu Beginn wie die Anfänger wieder an Ihre Grundkondition herangeführt und haben dann die Möglichkeit in gesteigerten Leistungsgruppen mitzulaufen.



## Was bietet unser Lauftreff?

- gemeinsame Trainingszeiten
- jeder kann mitlaufen, auch Anfänger
- gemeinsames Trainieren für Sportabzeichen und Wettkämpfe
- Laufgruppen für individuell angepasstes Lauftraining
- **geschulte Laufbetreuer – zertifiziert von der Lauf-Akademie NRW**
- Intervall-Training
- interessante, abwechslungsreiche Laufstrecken in und um Nordwalde
- Kontakte, Freunde, Spaß
- gemeinsame Fahrten zu Veranstaltungen
- gemeinsame Organisation des „Nordwalder Laufspektakels“
- Wir die **Northwood Runners** sind eine reine Laufgruppe und legen unser gesamtes Engagement auf diesen gemeinschaftlichen Sport.

### Ansprechpartner:

Thomas Diepenbrock 02573/3989  
[haus-diepenbrock@t-online.de](mailto:haus-diepenbrock@t-online.de)  
Frank Ratert 02573/921636  
[frankratert@gmail.com](mailto:frankratert@gmail.com)  
Karl-Heinz Töns 02573/707  
[karl-heinz.toens@t-online.de](mailto:karl-heinz.toens@t-online.de)  
Kira Kahlich 02573/ 6620946  
[kiri.13@web.de](mailto:kiri.13@web.de)  
Eddi Diepenbrock 0179/9355994  
[eddiiep@gmail.com](mailto:eddiiep@gmail.com)  
Kai Schnücker 0170/2051539  
[kai.schnueckler@t-online.de](mailto:kai.schnueckler@t-online.de)



## Warum beim Lauftreff der Northwood Runners dabei sein?

Es heißt nicht umsonst: Bewegung ist die stärkste Naturmedizin.

Wir bringen die Gesundheit und den Spaß zusammen. Gemeinsam mit individuellen Leistungsgruppen tragen wir dazu bei, die Fitness, Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. Unabhängig von Alter oder Leistungsniveau kann jeder bei uns mitmachen.

## Was muss ich beachten?

Training im sportlichen Sinne heißt, die Leistungsfähigkeit des Körpers ohne Über- und Unterbelastung zu steigern. Wir beginnen dies sehr behutsam, abgestimmt auf jeden Einzelnen. Trotzdem solltest du vor einem sportlichen Neueinstieg deine Belastungsfähigkeit bei deinem Hausarzt abklären lassen. So kannst Du gut und frohen Mutes in das Training einsteigen.

## Und sei gewiss: Es ist nie zu spät!

Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt keine Zeit und es gibt kein falsches Alter. Bewege dich mit uns und steigere deine Fitness, gewinne Freunde und finde frischen Spaß

... zusammen mit uns

