

Einladung zum Neujahrsempfang

**am Sonntag, dem 29. Januar 2023 ab 14:00 Uhr
im Bürgerhaus Vellmar-West**

Wir wollen zu einem verspäteten Brunch einladen, das Büfett wollen wir gemeinsam gestalten. Über eine Kuchenspende (etwas Süßes) oder kleine pikante Häppchen (Käsespieße, kl. Frikadellen, Fingerfood) würden wir uns freuen. Kaffee, Tee, Kakao und eine Auswahl an Kaltgetränken stehen bereit.

Alle Getränke sind frei.

Wir wollen an diesem Nachmittag die sportlichen Leistungen unserer Vereinsmitglieder ehren. Natürlich möchten wir bei dezenter Hintergrundmusik nette Gespräche führen. Wir freuen uns auf euch.

Wie jedes Jahr suchen wir noch helfende Hände für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung. Wer Lust hat zu helfen, dann meldet Euch bitte bei Michael Schütze per E-Mail: hausschuetze@gmail.com oder beim Lauftreff!

Vereinsfahrt 2023 nach Bamberg von Sa. 06.05. bis Mo. 08.05. 2023

und der Teilnahme am „Weltkulturerbe Lauf“

Es sind noch Plätze frei!

Ausschreibung und Anmeldungen bei Michael Schütze (hausschuetze@gmail.com)

In eigener Sache...

Die LGV möchte gern das Jahr 2023 zum Anlass nehmen und anregen, die gemeinsamen Sonntagvormittag-Läufchen wieder zu beleben.

Viele würden sicher gerne auch längere Läufe machen, weil sie sich auf einen Halbmarathon oder einen Marathon vorbereiten wollen oder weil sie es einfach gerne machen. Und das macht natürlich in der Gemeinschaft mehr Freude als allein.

Wir treffen uns zurzeit um 9:30 Uhr auf dem Parkplatz am Friedhof Vellmar-West.

Längere Läufe können 13 km, 15 km oder mehr sein, je nach dem, was für die Einzelnen gerade dran ist. Wir teilen uns vor Ort so auf, dass niemand überfordert wird und niemand allein laufen muss.

Je mehr von euch daran teilnehmen werden, desto besser wird es funktionieren und desto mehr Spaß wird es machen.

Also, nur Mut ...

Terminkalender

29.01.2023	14:00 Uhr	Neujahrsempfang mit Sportlerehrung
05.02.2023	09:30 Uhr	Herkules Bergwalk und –lauf
12.02.2023	08:30 Uhr	Winterlaufserie Ahnatal 4.Lauf
18.02.2023	16:00 Uhr	Fasching beim Lauffreff

Notfall und Erste Hilfe beim Sport!

Einladung zur Schulung am Sonntag, dem 19.02.2022 Um 09:00 Uhr Bürgerhaus Vellmar - West

Die LGV lädt ganz herzlich zu einer Schulungsveranstaltung zum Thema „**Was tun im Notfall**“ ein.

Alle Gruppenleiter/-innen, aber auch alle interessierten Vereinsmitglieder sind eingeladen. Wir freuen uns über eine rege Teilnahme.

An diesem Vormittag werden wir von der Notfallsanitäterin Michal Larusch und Notfallsanitäter Michael Jacobi über mögliche Not- und Zwischenfälle, die im Rahmen von sportlichen Aktivitäten passieren können, ausgebildet. Der Unterricht beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Anteil.

Wann und wo:

Datum:	Sonntag, 19.02.2023
Zeitraum:	09:00 bis ca. 13:00 Uhr
Veranstaltungsort:	Bürgerhaus Vellmar-West Lüneburger Straße 10 in Vellmar

Die Kosten für die Veranstaltung werden von der Laufgemeinschaft übernommen. Daher bitten wir um eine verbindliche Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Anmeldung bis zum 01.02.2023 beim Lauf-Treff (Stefanie Knauff) oder per E-Mail an: stef.knauff@gmail.com

Gruppenleiter/-innen Schulung

**Einladung zur Schulung am Samstag, dem 25.02.2023
um 09:00 Uhr Bürgerhaus Vellmar- West**

Liebe Gruppenleiterinnen, liebe Gruppenleiter, liebe interessierte Vereinsmitglieder. Am Samstag findet von 9:00 bis 14:00 Uhr im Bürgerhaus Vellmar-West ein Gruppenleiter-Seminar statt.

Für das Seminar konnten wir Herrn Thomas Klessa, der dem Ausbildungsteam des Hessischen Leichtathletik Verbandes angehört, gewinnen.

Es sollen grundlegende Kenntnisse der Trainingsprinzipien, der Lauftechnik und die Betreuung der Gruppen vermittelt bzw. aufgefrischt werden.

Wann und wo:

Datum:	Samstag, 25.02.2023
Zeitraum:	09:00 bis ca. 14:00 Uhr
Veranstaltungsort:	Bürgerhaus Vellmar-West Lüneburger Straße 10 in Vellmar

Die Kosten für die Veranstaltung werden von der Laufgemeinschaft übernommen. Daher bitten wir um eine verbindliche Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Anmeldung bis zum 21.02.2023 beim Lauf-Treff (Stefanie Knauff) oder per E-Mail an: stef.knauff@gmail.com

Lauf-/Walkingabzeichen 2022

Pünktlich zum Jahresende absolvierte unsere Lauftreff-Leiterin mit ihrem Partner noch mehrere Walkingabzeichen zum Abschluss der Saison 2022.

So konnten wir für das vergangene Jahr 170 Gesamtabnahmen verzeichnen (12 Neue/158 Wiederholungen).

Von 73 Teilnehmern/-innen war Ingrid Evers am fleißigsten unterwegs, die vom Laufen über Walking bis Nordic-Walking alles (außer Marathon) absolvierte.

Herzlichen Dank allen Gruppenleiter/-innen für die Unterstützung beim Lauftreff sowie bei den Partnerdisziplinen.

Lauf-/Walkingabzeichen bedeutet, eine Ausdauerleistung über einen bestimmten Zeitraum zu erbringen, ohne Leistungsgedanken, in beliebigem Tempo, aber ohne Pausen.

Für die 2. Staffel im Jahr 2022 gratulieren wir:

15 Minuten laufen

Michael Eichel, Petra Keßler, Gerhard Klingelhöfer, Andrea Lind-Dölle, Kirsten Voelzke, Petra Zeising

30 Minuten laufen

Gerhard Klingelhöfer, Andrea Lind-Dölle, Petra Zeising

60 Minuten laufen

Matthias Frank

90 Minuten laufen

Torsten Jacobs, Sandra Nölker, Doris Vitt

120 Minuten laufen

Torsten Jacobs, Gerhard Klingelhöfer

Marathon,

Christoph Jung, Markus Laudon, Manfred Opl, Helmut Osman, Andreas Walendy

30 Minuten walken

Torsten Jacobs, Stefanie Knauff, Gerda Langer, Ernst-Werner Magdanz, Ingrid Magdanz, Edeltraud Schmeck, Ernst Schmeck, Carolin Schmitt, Inge Schulze, Inge Spohr

60 Minuten walken

Torsten Jacobs, Helga Klein, Stefanie Knauff, Ingrid Magdanz, Sonja Neuhaus, Carolin Schmitt, Dagmar Thier, Michaela Viel

120 Minuten walken

Torsten Jacobs, Stefanie Knauff

30 Minuten Nordic-Walken

Ernst-Werner Magdanz

60 Minuten Nordic-Walken

Heidi Dilcher, Markus Franz, Elke Richardt, Michael Richardt

Bitte nutzt auch weiterhin das Angebot, um eure Ausdauer zu bestätigen.

Ihr helft damit auch dem Verein das vom Landessportbund verliehene Qualitätssiegel zu behalten.

Termine für die Abzeichen bis 60 Min. werden zeitnah bekannt gegeben.

Wer bereits in den Startlöchern steht, kann nach Absprache in der LT-Gruppe starten und das Ergebnis an poco34246@t-online.de senden.

Für die 90 und 120 Minuten gilt weiterhin der Partnerlauf.

Wir wünschen euch ein gutes und gesundes Lauf Jahr 2023!

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 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.

Die Maskenpflicht ist aufgehoben. Umso wichtiger ist es, dass nun jeder und jede Einzelne darauf achtet, unnötige Infektionsrisiken zu vermeiden und sich selbst und andere bestmöglich zu schützen. Die neuen Regeln bedeuten mehr Freiheiten, aber somit auch mehr Eigenverantwortung.

Bitte erscheint schon im Trainingsdress. Bekleidung und Sporttaschen können in der Halle und im Bereich der Übungsmatte abgelegt werden.

Persönliche Sportgeräte wie Matten, Gewichte und die vom Verein zur Verfügung gestellten Tubes, sowie ein Handtuch und ggf. ein Getränk sind mitzubringen.

Weitere Informationen und Auskunft bei Christa Orth tel. unter 0561/ 887755 oder per E-Mail: poco34246@t-online.de

LGV-Fitness-Training

Großer Andrang herrschte am Donnerstag, dem 12. Januar 2023 beim ersten Termin im neuen Jahr. 33 Teilnehmer/-innen tummelten sich auf der Trainingsfläche um den Weihnachtssünden „auf den Leib“ zu rücken. Bei flotter Musik wurde der Kreislauf angekurbelt, ehe mit verschiedenen Übungen und Bodytubes die Rumpf-, Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur trainiert wurde.

Im vergangenen Jahr nutzten an 36 Terminen 700 Vereinsmitglieder das Angebot. Freuen wir uns auch weiterhin auf gemeinsame Übungsstunden.

Lauf-Treff Firnskuppe...

trifft sich regelmäßig zweimal in der Woche auf dem Parkplatz am Friedhof in Vellmar-West zum gemeinsamen Laufen. 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 zur Verfügung.

Bitte achtet auf die aktuellen Corona Regeln!
Sie bedeuten mehr Freiheiten und somit mehr Eigenverantwortung.

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

sonntags zum Partnerschaftslauf 09:30 Uhr (nach Verabredung)

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-Tel.: 01575 4247128 und beim 1.Vorsitzenden Michael Schütze
Tel.: 0561/82 56 36 und im Internet unter www.lgvellmar.de

LGV - MUD BUDDIES

Du möchtest gern an einem **OCR**-Event - Obstacle Course Race wie cdm Tough Mudder oder Xletix teilnehmen?

Hast Du Lust, an **Läufen** teilzunehmen, bei denen Einzelteilnehmer oder Teams verschiedenartige Hindernisse zu überwinden haben. Beim OCR werden die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance und Koordination gefordert.

Du weißt nicht, wo und was man dafür trainieren muss?

Dann komm einfach zum Training der LGV-Sparte Mud Buddies vorbei!

Die Mud Buddies ist eine Gruppe von Frauen und Männer (Kumpels), die mit viel Spaß mal andere Laufeinheiten trainieren.

Wir machen dich fit bzw. bereiten dich vor!

Das Training besteht aus diversen Einheiten wie Tabata, Zirkeltraining, Fitness Boxing, HITT, Animal Moves, Reflex-, Balance-, Konzentrationstraining, Eigengewichtstraining. Auch an verschiedenen Hindernissen wird trainiert. Die Einheiten finden wöchentlich abwechselnd statt.

Du wirst neue Erfahrungen machen und bei diesem Ganzkörpertraining deinen Körper neu kennenlernen. Versprochen! Das alles immer verbunden mit dem größten Spaßfaktor.

Komm zu uns, trainiere mit!

Egal ob Anfänger, Fortgeschritten oder Profi ... jede(r) ist willkommen!

Trainiert wird in der Regel jeden Sonntag von 11 bis 12 Uhr. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grundschule Obervellmar (Ortsausgang Vellmar in Richtung Ahnatal-Heckershausen).

Neulinge bitte vorher anrufen unter 0177 6626058 (Fred Sippel) oder tel. unter 01575 4247128 (Stefanie Knauff), denn aufgrund von Veranstaltungen wird das Training dann ausfallen. Generell wird bei jedem Wetter trainiert!

Wir freuen uns auf dich!