

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

allen Mitgliedern, den Teilnehmerinnen und den Teilnehmern des Lauf-Treff–Firnskuppe, des Fitness-Trainings, den Mud Buddies und den Freunden und Familienangehörigen ein frohes Weihnachtsfest einen guten Rutsch ins Neue Jahr und ein gesundes, erfolgreiches sportliches **Jahr 2024!**

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

23.12.2023	15:00 Uhr	Lauftreff (Stefanie Knauff)
24.12.2023	09:30 Uhr	Herkules Berglauf -Kreisel an der Hamburger Str. Florian Engel
30.12.2023	15:00Uhr	Letzter Lauftreff in 2023 (Stefanie Knauff)
01.01.2024	10:00 Uhr	Herkules Berg – Walk und –Lauf, Absprache mit Markus Laudon
01.01.2024	15:00 Uhr	Neujahr Lauftreff , Sekt steht bereit, Kuchenspende erwünscht!

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.

**Das Fitness-Training am Donnerstag, dem 21.12.2023 fällt aus!
Schulferien sind von Mittwoch, den 27.12.2023 bis Samstag, den 13.01.2024
Neustart ist Donnerstag, der 18. Januar 2024, 19:00 Uhr!**

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.

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

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 um 18.00 Uhr

samstags um 15:00 Uhr

sonntags zum Partnerlauf um 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
Telef.: 0561/82 56 36 und im Internet unter www.lgvellmar.de

Komm zu den 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).

Wir freuen uns auf dich!

Einen Überblick erhältst Du auch im Facebook unter: LG VELLMAR MUD BUDDIES

Neulinge bitte vorher anrufen unter 0177 6626058 (Fred Sippel)

oder Stefanie Knauff unter 01575 4247128. Es kann aufgrund von Laufveranstaltungen das Training dann ausfallen. Generell wird bei jedem Wetter trainiert!