



Turn- und Sportverein Breitscheid 1972/89 e. V.

Mintarder Weg 98, 40885 Ratingen

Telefon: 02102 7708756

www.tus-breitscheid.de



Pressedienst

presse@tus-breitscheid.de

2018-005

Dienstag, 27.03. 2018

Laufkurs unterwegs in Breitscheid und Umgebung von Meinolf Runte

Passend zur Jahreszeit, wenn an die körperliche Fitness gedacht wird, startete der TuS Breitscheid 1972/89 nach Karneval mit dem traditionellen Laufkurs. Der Kurs richtet sich neben den Vereinsmitgliedern auch an Personen, die nicht an dem Verein gebunden sind. Der TuS Breitscheid bietet mit dem Laufkurs eine Präventionsmaßnahme in Form von Bewegung, die neben einer ausgewogenen Ernährung ein weiterer Baustein für eine gesunde Lebensweise ist.

Die Laufeinheiten werden über die gesamte Zeitdauer des Laufkurses ausgedehnt. In der ersten Woche des Laufkurses bestehen die Einheiten aus 2 Minuten Gehen sowie 2 Minuten Laufen. Ziel ist es, zum Abschluss des Kurses Anfang Juni eine komplette Stunde zu laufen. Die Kursteilnehmer erwerben damit das Laufabzeichen in Gold des Deutschen Leichtathletikverbandes. Mit Ablauf des Kurses haben die Teilnehmer die Möglichkeit, je nach individueller Möglichkeit und Präferenz mit den verschiedenen Gruppen, die nach der in einer Stunde zurückgelegten Entfernung eingeteilt sind, von 8 km bis zu 12 km/h bei dem Lauftreff des TuS Breitscheid mitzulaufen.

Eine Etappe bis zum Abschluss des Laufkurses ist die "Breitscheider Nacht" am 30.04.2018. Neben dem Lauf über die 10 km Distanz, bietet die 5 km Runde über die Felder und Fluren Breitscheids die Möglichkeit, den Volkslauf in geselliger Begleitung zu laufen oder vielleicht bereits "Wettkampfluft" zu schnuppern.

Bereits für das kommende Jahr ist ein Laufkurs beim TuS Breitscheid 1972/89 in Planung. Das Motto ist, wie auch in diesem Jahr: Zurückgelassen wird niemand. Der TuS Breitscheid verfügt über eine Vielzahl erfahrener Laufbegleiter, die selbst im Rahmen des Laufkurses nach diversen Laufgeschwindigkeiten differenzieren.

Mit sportlichen Grüßen

Turn- und Sportverein Breitscheid 1972/89 e. V.
Pressedienst
Peter Tack

Bild:
Einige Teilnehmer und
Betreuer des Laufkurses



Vorsitzende:
1. Vorsitzender
Dr. Jürgen Bock
Tenterweg 140
40885 Ratingen

2. Vorsitzender
Wolfgang Regh
Alte Kölner Straße 54
40885 Ratingen



Bankverbindung:
Sparkasse Ratingen
IBAN: DE10 3345 0000 1040 6979 79
BIC: WELADED1VEL