

# „Laufen für Kinder & Jugendliche“

des



Start ab Freitag, 12.06.2015

## **!! Infoveranstaltung !!**

Am Freitag, den 29.05.2015 um 17.30 Uhr in der  
Vereinshalle des VfL Wehbach,  
Koblenz-Olper-Straße, 57548 Wehbach

## **Laufen für Kinder und Jugendliche**

Der Lauftreff des VfL Wehbach startet im Juni 2015 seine Nachwuchsarbeit für Kinder und Jugendliche im Alter von 9 -13 Jahren. Wir wollen vor allem Spaß an dem Bewegungssport Laufen vermitteln.

### **Inhalte des Lauftreffs:**

- Kinder im Alter von 9 - 13 Jahren
- Erlernen einer gesunden Lauftechnik
- Kräftigungsübungen und Entspannungstechniken
- Training: Wie oft & wie schnell soll ich laufen?
- Wie bleibt der Spaß am Laufen?
- Teilnahme an Laufveranstaltungen für Kinder & Jugendliche

### **Uhrzeit und Treff**

immer freitags von 18.00 – 19.00 Uhr;  
Treffpunkt: An der Turnhalle des VfL Wehbach

### **Infos und Anmeldung**

Mareike Gilles - Übungsleiterin VfL-Wehbach  
Tel.: 0160/8106038; [mareikedaniel@t-online.de](mailto:mareikedaniel@t-online.de);

**Heinz Wagner**; Übungsleiter; erfahrener Läufer VfL Wehbach  
Tel.: 0175/6248669

### **Kosten**

Für Mitglieder des VfL-Wehbach ist der Lauftreff kostenfrei.