

Der LC Lauftreff.

Sie möchten in der Gemeinschaft mit anderen Laufsportfreunden sportlich aktiv sein?

Der LC Völklingen e.V. bietet zweimal wöchentlich die Gelegenheit, sich zum gemeinsamen Laufen zu treffen. Neben speziellem Wettkampftraining für ambitionierte Läufer bietet der Lauftreff insbesondere auch Laufanfängern, Wiedereinsteigern und Gesundheitsläufern eine optimale Betreuung und Beratung durch laufsporterfahrene Mitglieder.

Jeden **Dienstag und Donnerstag** trifft sich der Lauftreff des LC um **18 Uhr** an der **Hermann Neuberger Halle**. Hier können Sie, je nach Kondition und Erfahrung, oder vielleicht auch als Neuling, einfach mit unseren verschiedenen Leistungsgruppen mitlaufen.

Alle Lauftreffbetreuer verfügen über langjährige Erfahrungen und sind in der Lage, auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen einzugehen.

Machen Sie doch einfach mal den ersten Schritt in eine aktive Zukunft und kommen ganz unverbindlich zu einem Probelauf.

Wir freuen uns auf Sie!

Ansprechpartner

1. Vorsitzender

Jörg Noack
Tel.: 06898/16628

2. Vorsitzender

Frank Laubscher
Tel.: 06898/852640

Lauftreffleiter

Thomas Schwarz
Tel.: 06898/298216

Email:

mail@lc-voelklingen.de

Weitere Informationen:

www.lc-voelklingen.de

Leichtathletik Club Völklingen e. V.



- **Lauftreff**
- **Jugendtraining**
- **Senioren – Fitnessgruppe**
- **Nordic-Walking**

LC Aktuell

Jetzt auch mit
Nordic Walking

Jugendabteilung

Wir legen großen Wert auf Jugendarbeit! Zweimal pro Woche bieten wir ein Training für Kinder und Jugendliche von 6 bis 16 Jahren an. Ziel des Trainings ist es, die Grunddisziplinen der Leichtathletik in spielerischen Übungsformen zu vermitteln und durch gezieltes Training die Entwicklung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten und Fertigkeiten zu fördern. Durch ein abwechslungsreiches und methodisch fundiertes Leichtathletiktraining sollen zudem der Spaß an Bewegung und Sport vermittelt und die Leistungsbereitschaft gefördert werden, um somit ein Bedürfnis zum lebenslangen Sporttreiben herauszubilden.

Trainingszeiten:

Dienstag und Donnerstag jeweils 16.30 bis 17.45 Uhr
-im Sommer (April – Oktober) im Hermann Neuberger Stadion
-im Winter (Oktober – März) Sporthalle der Gemeinschaftsschule in der Heinestraße

Fitnessgruppe

Der LC Völklingen e.V. bietet ein speziell für Senioren ausgelegtes Fitnessstraining an. Insbesondere im Alter ist es wichtig, aktiv zu bleiben, um eine verbesserte Lebensqualität bis ins hohe Alter zu gewährleisten. Das Training findet **dienstags von 18.00 bis 20.00 Uhr im Gymnastikraum der Hermann Neuberger Halle** statt.

Nordic Walking

Der Ablauf des Nordic Walking Trainings erfolgt in **3 Phasen:**

Aufwärmphase

Sport sollte man immer mit einer Aufwärmphase beginnen um eine Verletzung des kalten Muskels zu vermeiden.

Training

Eine Trainingseinheit dauert in der Regel 60 Minuten und findet je nach Jahreszeit im Wald oder auf Gehwegen (Straßen) statt. Dabei wird ein für alle angenehmes Gehtempo vorgegeben.

Abwärmphase

Dehnung der Muskeln nach dem Sport:
Nach jedem Training (ca. 10 Minuten) ist es wichtig, die Muskelgruppen, die beim Sport beansprucht wurden, zu dehnen. Dies dient der Regeneration und Entspannung der Muskeln. Dabei sollten keine Schmerzen auftreten

Trainingszeit:

Dienstags von 17.45 bis 19.10 Uhr Hermann Neuberger Halle