

SSV Wachtberg

„Vom Stubenhocker zum Dauerläufer - Fit für 30 Minuten“

Jogging-Anfängerkurs ab Mittwoch, 13. August

Wachtberg. Unter dem Motto „Vom Stubenhocker zum Dauerläufer - Fit für 30 Minuten“ bietet der SSV Wachtberg 1975 e.V. ein weiteres Sportangebot an: Laufen.

Laufen ist die gesündeste aller menschlichen Bewegungsformen überhaupt. Die Tatsachen sind eindeutig: Regelmäßiges Laufen verbessert sehr rasch die Dauerleistungsfähigkeit. Es senkt die durchschnittliche Herzschlagzahl und vermindert das Herzinfarktrisiko. Endeffekt: Das Herz arbeitet auch in Ruhephasen im Spargang. Daneben vermittelt der gleichmäßige, harmonische Bewegungsablauf ein allgemeines Wohlfühl-, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Und das alles ohne jegliches Hilfsmittel und ohne teure Anschaffungen. Zu all diesen gesundheitlichen Aspek-

ten gesellt sich immer wieder die Genugtuung, eine beachtliche Strecke zurückgelegt zu haben. Schließlich fühlt man sich besser, zufriedener und glücklicher.

Zum Anfangen ist es nie zu spät! Das Laufen ist nicht nur den Jugendlichen und Sportlichen vorbehalten. Es ist längst erwiesen, dass immer mehr ältere Leute den Spaß und den Reiz des Laufens entdecken. Auch wer etwas zuviel Gewicht auf die Waage bringt, ist das längst kein Grund, nicht vom „gutmütigen Laufvirus“ befallen zu werden! Training heißt den Körper zu belasten. Der Beginn ist sehr behutsam. Trotzdem sollten die Teilnehmer vor einem sportlichen Neueinstieg ihre Belastungsfähigkeit beim Hausarzt abklären lassen, insbesondere wenn die folgenden Punkte zutreffen: Herzbeschwer-

den aller Art, Bluthochdruck, bei starkem Rauchen oder Alter über 40. In lockerer und kameradschaftlicher Atmosphäre wird man zusammen das Ziel erreichen: Jeder Teilnehmer kann am Ende 30 Minuten ohne Unterbrechung laufen. Und es wird Spaß machen! Der neue Jogging - Anfängerkurs beginnt am Mittwoch, 13. August um 9 Uhr am Rheinhöhenfriedhof. Das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit!“ wurde für diesen Kurs beantragt.

Weitere Informationen zum aktuellen Kursangebot des SSV Wachtberg 1975 e.V. erhalten Interessierte auf der Homepage www.ssv-wachtberg.de, per e-Mail unter info@ssv-wachtberg.de oder per Telefon unter (0 22 25) 7 03 94 47.

*Pressemitteilung
SSV Wachtberg*