



# Laufen & Walken



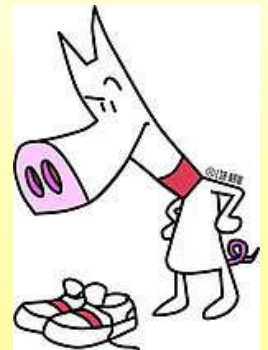
## „Einfach in Bewegung kommen“ Vortrag und Infoabend

Wie man mit dem „Inneren Schweinehund“ umgehen kann und wie dauerhaftes Bewegungstraining mit Spaß und Freude gelingt, verdeutlicht Laufinstructor Karl-Heinz Rücker in seinem Fachvortrag. Im Fokus des Abends steht nicht nur das Joggen, sondern auch eine Vielzahl ganz einfacher Bewegungsarten, wie z. B. flottes Gehen, Walking oder Gymnastik an frischer Luft. Der neue Trimpfad im Naherholungsgebiet St. Arnold wird vorgestellt und die Einbindung des Pfades in das eigene Training erklärt.

**An diesem Abend bekommen Sie alle Informationen über den 4-wöchigen Bewegungskurs, der am Dienstag den 02. Mai 2023 um 18:00 Uhr am Sepp-Herberger-Stadion startet.**  
- Anmeldungen hierzu sind jetzt schon möglich! -

### Inhalte des Vortrags:

- Der richtige Einstieg in das Training
- Vom Gehen zum Walken und ggf. zum Joggen
- Gesundheitsorientiertes Training
- Überblick einer sinnvollen Sportausstattung (Walken, Joggen)
- Positive Veränderungen für Körper, Geist und Seele
- Vermeidung von Einsteigerfehlern und Sportverletzungen
- Regeneration durch Entspannungstechniken
- Individueller Fitness-Check, ggf. in Kooperation mit der Hausarztpraxis



### Alle Infos auf einen Blick:

**Termin / Zeit:** Donnerstag den 20. April 2023, 19:00 ☐ hr bis ca. 20:30 ☐ hr  
**Ort:** Vereinsheim TuS St. Arnold, Sepp-Herberger-Straße 32, 48485 Neuenkirchen  
**Referent:** Karl-Heinz Rücker (Laufinstructor & Entspannungstrainer)  
**Kosten:** Der TuS St. Arnold lädt alle Interessierten herzlich ein.  
Daher ist dieser Vortrag kostenfrei!  
**Anmeldung:** Karl-Heinz Rücker, Tel.: 05973 1308; E-Mail: [Kontakt@LustAufLeben.eu](mailto:Kontakt@LustAufLeben.eu)  
**Weitere Infos:** [www.lustaufleben.eu](http://www.lustaufleben.eu)