

## Kurs-Angebot

### Vorbereitung zum Volkslauf

**Henstedt-Ulzburg (jor).** Die Volkshochschule und der SV Henstedt-Ulzburg kooperieren und bieten unter der Leitung von Rita Bartzik ab dem 19. Februar zwölf Lauftermine an. Jeweils von 10 bis 11 Uhr wird der Einstieg ins Laufen trainiert, Treffpunkt ist am Eingang des Beckersbergstadions. Ein weiterer Anfängerlaufkurs startet ab Mittwoch, den 23. Februar von 18.30 bis 19.30 Uhr. Jeder Kurs kostet 70 Euro, eine Krankenkassenbezuschung ist möglich. Kursinhalte sind unter anderem die Grundlagen zum Einstieg fürs Laufen und die gesundheitlichen Auswirkungen des Laufens, Aufwärmübungen, ein Lauf-Aufbau-Programm für Einsteiger/innen von 0 auf 5 Kilometer sowie Dehnung und Stretching.

Sonntag sAnzeig er Henstedt-Ulzburg - Seite 4 - 2. KW 2011