

Jetzt schon einmal warm machen für „Henstedt-Ulzburg läuft“



Der Start zum Hesebeck-Lauf über fünf Kilometer.

Foto: ums

Henstedt-Ulzburg (pf) – Den Termin sollte man sich dringend vormerken und schon einmal mit dem Trainieren beginnen. Freitag, 9. Mai.

Denn es findet wieder der beliebte Volkslauf „Henstedt-Ulzburg läuft“ statt. Zum siebten Mal treffen sich Freizeitläufer aller Altersklassen. Die unterschiedlich langen Strecken um und durch den Bürgerpark bieten Groß und Klein, Alt und Jung puren Laufspaß.

Der Firmenlauf findet wie immer zu Gunsten der Bürgerstiftung statt, Sonderehrungen wie größte Familie, Bambini-Team, Schulklasse, Firmen-

team, werden auch vergeben. „Wir hoffen wieder auf .1500 Starterinnen und Starter“, so das Orga-Team. Anmeldungen zum Volkslauf sind bereits möglich, Anmeldeschluss ist am 30. April.

Der SVHU und die VHS Henstedt-Ulzburg bieten, rechtzeitig als Vorbereitung für den Volkslauf „HU läuft“, Laufkurse für Einsteiger an.

Es werden die Grundlagen zum Einstieg für das Laufen und die gesundheitlichen Auswirkungen des Laufens vermittelt. Das Ziel der Kurse ist es, die fünf Kilometer am 9. Mai zu schaffen.

Der Einsteigerkursus für Jung und Alt startet ab 7. Februar, gelaufen wird an zwölf Terminen von 10 bis 11 Uhr.

Ab dem 18. Februar startet ebenfalls ein Einsteigerkursus. Dieser findet zwölf mal dienstags von 19 bis 20 Uhr statt. Der Treffpunkt für beide Kurse ist der Eingang zum Beckersbergstadion am Bürgerhaus. Die Kosten für den Kursus betragen 80 Euro, ein Krankenkassenzuschuss ist möglich. Anmeldungen bei der VHS Henstedt-Ulzburg in der Hamburger Straße 24a, unter 04193-7553000 oder unter vhs-henstedt-ulzburg.de.



HuGo ruft auf zum Laufen.

Foto: ums