

Treffpunkt

„Lebenshilfe – Wir bewegen uns!“

Jeden Mittwoch um 17:00 Uhr an der GraftTherme,
Am Stadtbad in Delmenhorst.

Bei unserem Lauftreff sind Neueinsteiger und auch
Walker herzlich willkommen!

Wir freuen uns über jeden „Neuzulauf“.

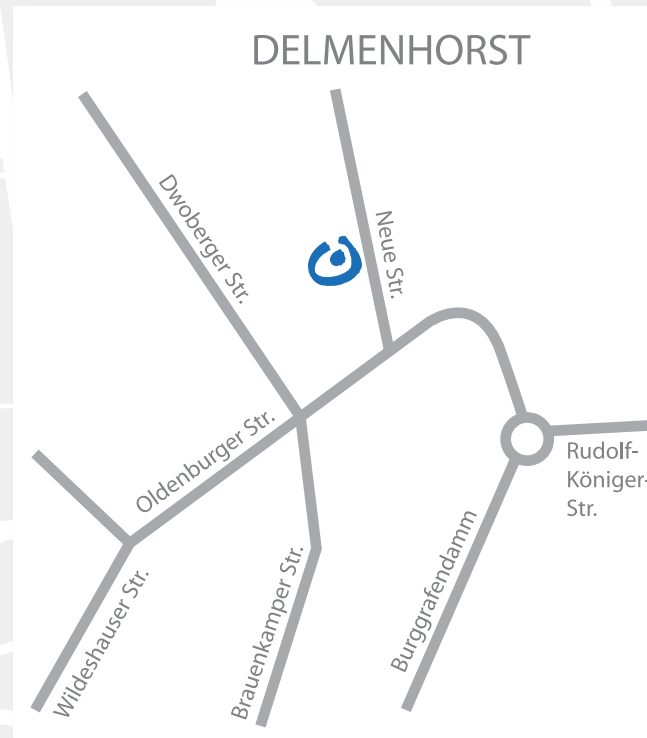
Bei unserem Lauftreff erhält Jede/r einen
behutsamen Einstieg ins Laufen!



Kontakt

Neue Straße 7
27753 Delmenhorst

Ludger Norrenbrock
Telefon: 04221 809380
Mobil: 0172 1962050
E-Mail: lauftreff@lebenshilfe-delmenhorst.de



Lauftreff
„Lebenshilfe - Wir bewegen uns!“

Wir über uns

Frei nach der Lauflegende Emil Zatopek „Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft“ haben wir am 12. August 2009 einen Lauftreff für Menschen mit und ohne Behinderung gegründet.

Das Motto ist, gemeinsam loszulaufen und keinen alleine auf der Strecke zu lassen. Der Spaß am Laufen steht bei uns im Vordergrund.

Unser Lauftreff

„Lebenshilfe – Wir bewegen uns“...

bietet allen Interessierten, auch den untrainierten Anfängern, die Möglichkeit, regelmäßig in verschiedenen Laufgruppen unter Anleitung die Ausdauer zu trainieren.



Unsere Ziele

Das Besondere an diesem Lauftreff ist, dass sich Menschen mit und ohne Behinderung einmal in der Woche treffen, um gemeinsam zu laufen.

Ziele unseres Lauftreffs

Freude am gemeinsamen Laufen

Die Bewegung tut unserem Körper gut und wir fühlen uns besser.

Teamorientiertes Laufen

In unserem Lauftreff geht es um das gemeinsame Laufen, nicht ums Gewinnen oder Höchstleistungen.

Abbau von „Berührungsängsten“

Der Lauftreff ist für „laufwillige“ Menschen, die nicht nur Freude am Laufen haben, sondern auch gern ihre Freizeit mit Menschen mit Behinderung verbringen.

Stärkung des WIR-Gefühls

Der Lauftreff fördert nicht nur unsere Gesundheit, sondern stärkt auch unser WIR-Gefühl in der Gruppe.

Unsere Erfolge

Mittlerweile hat fast jede/r Aktive an einem Volkslauf in der Region teilgenommen.

Die Ziel-Zeit war dabei immer nebensächlich. Schwerpunkt unserer Teilnahme war und ist immer das Erreichen des Zieles.

Über die Ziel-Linie laufen, die Arme in die Höhe reißen und vor jubelnden Zuschauern die Laufrunde zu drehen ist ein unvergessliches und tolles Erlebnis.

Zitate

Peter:

„Laufen ist gesund, besser als den ganzen Tag herumsitzen.“



Martina:

„Dem Bauch geht es besser und der Seele tut es gut.“