



Gesundheit erhalten  
Wohlbefinden steigern  
Natur erleben.



Veranstaltet wird der Lauftreff Wendlingen vom Turnverein Unterboihingen



Der Lauftreff wird unterstützt von der



Konto des Lauftreffs  
Volksbank Wendlingen  
DE10 6129 0120  
0519 1484 01

## Jahresprogramm 2020

des Lauf- und Nordic-/WalkingTREFFS Wendlingen

(LaufTREFF seit 28.03.1981 – WalkingTREFF seit 14.10.1995 – Nordic-WalkingTREFF seit 24.04.2004)

**Der Lauf- und Nordic-/WalkingTREFF mit dem DLV-Qualitätssiegel „SEHR GUT“**

Der Lauf- und Nordic-/WalkingTREFF Wendlingen ist eine Abteilung des TV-Unterboihingen. Alle Übungsleiter arbeiten ehrenamtlich und erhalten keine Übungsleitervergütung! Die Teilnahme beim Lauf- und Walkingtreff ist jedoch kostenlos. Der TV-Unterboihingen freut sich sehr, wenn dir das Laufen oder Walken so viel Freude macht, so dass du Vereinsmitglied wirst. Du kannst dann deine sportlichen Aktivitäten durch die regelmäßige Teilnahme an den Übungsabenden der Jedermann-Abteilung zur funktionellen Gymnastik oder den anderen Vereinsangeboten ergänzen.

**„Laufen und Walken, damit Kinder eine Zukunft haben“**

Nach diesem Motto ist der Lauf- und Nordic-/WalkingTREFF Wendlingen Fördermitglied im Förderverein Kinder- und Jugendheim Neuhausen e.V. ([www.zukunftfuerkinder-ev.de](http://www.zukunftfuerkinder-ev.de)).



**Betreuerteam**



**Unser DLV-Zertifikat**

**Liebe Freunde des Lauf- und Nordic-/WalkingTREFFS Wendlingen,**

das Lauf- und Nordic-/WalkingTREFF-Betreuerteam, wünscht dir für 2020 schöne Lauf-/Walking- oder Nordic-Walking-Erlebnisse und vor allem Gesundheit, damit wir wieder viele gemeinsame Stunden laufend oder walkend miteinander in unserem Wald verbringen können.

Auch im Jahr 2020 garantieren wir dir mit unserem Lauf-/Walking- und Nordic-Walking-Angebot, das wir das ganze Jahr bei jedem Wetter anbieten, die Wunderpille, für die Menschen ein Vermögen zahlen würden, wenn man sie kaufen könnte:

➤ <b>Gemeinschaftserlebnis</b>	➤ <b>Naturerlebnis</b>	<b>Gesundes Lauftraining</b>			
➤ <b>Entspannung</b>	➤ <b>Geselligkeit</b>	<i>Intensität</i> HF 120-160	<i>Dauer</i> >30 min	<i>Häufigkeit</i> 2mal die Woche	<i>Technik</i> entspannt
➤ <b>Wohlbefinden</b>	➤ <b>Unterhaltung</b>	<b>Gute Lafschuhe</b>			
➤ <b>Lebensfreude</b>	➤ <b>Fitness</b>	<b>Dehnen und Kräftigen</b>			

☺ **Bleib fit und gesund, damit du unser Sportangebot und die Veranstaltungen im Jahresprogramm 2020 auf Seite 3 genießen kannst!**



Gesundheit erhalten  
Wohlbefinden steigern  
Natur erleben.



Veranstaltet wird der Lauftreff Wendlingen vom Turnverein Unterboihingen



Der Lauftreff wird unterstützt von der AOK Die Gesundheitskasse.

Konto des Lauftreffs Volksbank Wendlingen DE10 6129 0120 0519 1484 01

**Unsere Leistungsgruppen im Überblick**

Damit du die **Freude**, das **Vergnügen**, die **angenehmen Gefühle** und **positiven Effekte**, die durch das Laufen, Walken oder Nordic-Walking ausgelöst werden, auch richtig genießen kannst, ist es wichtig, dass du die **für dich richtige Leistungsgruppe** findest, denn auf die richtige Dosierung kommt es an!

**Merke: Ausdauertraining ist erst ab einer Dauer von 30 Minuten effektiv!**

Deswegen zunächst einmal **unsere Leistungsgruppen im Überblick:**

**LaufTREFF**

Leistungsgruppe	Laufzeit	Anforderungsprofil
1	45 min incl. Pausen	Laufintervalle mit evtl. Gehpausen
2	45 min incl. Pausen	Laufintervalle mit evtl. Gehpausen
3	45 min	Laufstrecke ca. 6 km, keine Gehpausen
<b>Langlaufgruppe</b> (neue Läufer/innen herzlich willkommen!)	45 min – 120 min	Langsamer Dauerlauf; Belastungsintensität je nach Zusammensetzung der Gruppe

**Walking (W)- und Nordic-WalkingTREFF (N)**

Leistungsgruppe	NW- und Walkingzeit	Anforderungsprofil
1	45 min (N und W)	Anfänger, NW- und Walkingstrecke ca. 3-4 km
2	45 min (N)	Für Geübte, N-Walkingstrecke ca. 4 km
3	45 min (N)	Fortgeschrittene, N-Walkingstrecke ca. 4-5 km
4	45 min (N)	Fortgeschrittene, N-Walkingstrecke ca. 5-6 km

➤ Die Walkinggruppen suchen weitere Gruppenbetreuer/innen!

**Merke: Effektives Ausdauertraining erfordert einen optimalen Wechsel von Belastung und Erholung!**

**Weitere Auskünfte** zum Lauf- und Nordic-/Walkingtreff erhältst du unter folgenden Telefonnummern:

Lauf-TREFF		Walking-TREFF
Siegfried und Birgit Lutz	(0 70 24) 5 15 77	Regina Fischer: (0 70 22) 5 27 98
Günther Gold	(0 70 24) 5 10 76	
Nordic-Walking-TREFF		
Montags:	Sabine Fronza (0 70 24) 5 02 10 84	
Mittwochs:	Hilde Großmann (0 70 24) 8 03 66 57	
Samstags:	Gabi Kratochwil (0 70 24) 27 41	

- **Unsere Homepage:** <http://www.tv-unterboihingen.de/seite15.htm>
- **Hier findest du alle Informationen sowie eine Bildergalerie zum Lauf- und Nordic-/WalkingTREFF Wendlingen**

Wer die Wahl hat, hat die Qual. Behilflich bei der Wahl des richtigen Lauf-/Walking- oder Nordic-Walkingschuhs ist z.B.:

Köngener Sportler-Shop  
Inh. Micky Corucle  
Kiesweg 15, 73257 Köngen, Tel. 07024 - 866050  
Laufband und Videoanalyse  
[www.koengener-sportlershop.de](http://www.koengener-sportlershop.de)

**Terminkalender 2020 mit allen Veranstaltungen**

➤ auf der nächsten Seite!



Gesundheit  
erhalten  
Wohlbefinden  
steigern  
Natur  
erleben.



Veranstaltet  
wird der  
Lauftreff  
Wendlingen  
vom Turnverein  
Unterboihingen



Der Lauftreff wird  
unterstützt von  
der  
  
Die Gesundheitskasse.

Konto des  
Lauftreffs  
Volksbank  
Wendlingen  
DE10 6129 0120  
0519 1484 01

## Terminkalender 2020

(LaufTREFF seit 28.03.81 - WalkingTREFF seit 14.10.95 - Nordic-Walking-TREFF seit 24.04.2004)

**Der Lauf- und Nordic-/WalkingTREFF mit DLV- Qualitätssiegel „SEHR GUT“!**

<b>Zeitumstellung auf die Sommerlauf bzw. – walkingzeit: ab 1. März 2020</b>	
<b>Laufen:</b>	1. Termin Samstag, 07. März 2020, 16.30 Uhr
<b>Nordic Walking:</b>	1. Termin Mittwoch, 04. März 2020, 18.00 Uhr 1. Termin Samstag, 07. März 2020, 16.30 Uhr
<b>Walking:</b>	1. Termin Samstag, 07. März 2020, 16.30 Uhr
<b>So. 29.03.2020:</b>	<b>Maultaschenessen um 13:00 Uhr bei der Kolpingfamilie im katholischen Gemeindehaus</b>
<b>So. 05.04.2020</b>	Unser traditionelle(r)s <b>Beuren-Lauf / Nordic- / Walking nach Beuren:</b> Ab Parkplatz Lehmgrüble laufen / walken wir in verschiedenen Leistungsgruppen nach Beuren. Wem die Strecke zu lang ist, läuft / wagt nur bis zum Kräuterbühl (ca. 7 km) oder wechselt vom Laufen zum Nordic-Walking. <b>Start der Nordic-/Walker/innen: 9:00 Uhr</b> <b>Start der Läufer/innen: 9:30 Uhr</b> Die Rückfahrt muss untereinander in Fahrgemeinschaften organisiert werden. Genaue Informationen erhältst du rechtzeitig am Parkplatz Lehmgrüble
<b>Fr. 24.07.2020</b>	<b>Sommerfest auf der Wiese von Klaus und Gabi beim Waldspitz</b> <b>Beginn: 19:00 Uhr</b> <i>Anmeldezettel gibt es ab 20.06.2020 am Lehmgrüble</i> <i>Meldeschluss: Samstag, 11.07.2020 (Mindestteilnehmerzahl: 30)</i>
<b>So. 04.10.2020</b>	<b>Wanderung mit dem Lauf- und Nordic-/Walkingtreff</b> <b>Strecke und Ziel werden noch festgelegt.</b> Genaue Informationen erhältst du rechtzeitig am Parkplatz Lehmgrüble
<b>Zeitumstellung auf die Winterlaufzeit bzw. Winter- Nordic-/Walkingzeit:</b>	
	1. Termin Walking / N-Walking: Samstag, 31. Oktober 2020, 15.30 Uhr 1. Termin Laufen: Samstag, 31. Oktober 2020, 15.30 Uhr
<b>Sa. 05.12.2020</b>	<b>Nikolauslauf</b> aller Lauftreff-/Nordic-/Walkingtreff-Teilnehmer/innen in gewohnt stimmungsvoller Atmosphäre bei Gutsle, heißen Getränken und weihnachtlicher Musik <b>Beginn: 15:30 Uhr am Parkplatz Lehmgrüble</b>
<b>Laufen, Walken, Nordic-Walking ...</b>	
<b>...stärkt das Immunsystem, fördert das psychische Wohlbefinden, wirkt sich positiv auf die Knochenfestigkeit aus, verbessert die Körperhaltung, dient dem Stressabbau, trainiert den Fettstoffwechsel, verbessert die geistige Fitness, beugt Demenzerkrankungen vor, beugt Gelenkerkrankungen vor !</b>	
<b>Gesundes Ausdauertraining sollte bei einer Herzfrequenz von 120 – 160 Schlägen/Minute erfolgen!</b>	
<b>Mitmachen lohnt sich!</b>	
<b>„Bewegung bringt unsere Gedanken in Fluss und weckt unseren Geist.“</b>	
<b>„regelmäßige körperliche Aktivität beeinflusst unseren Hormonhaushalt dauerhaft, weil sie zu einem verlangsamten Abbau des Botenstoffs Dopamin führt. Dopamin ist nicht nur ein körpereigener Stimmungsaufheller, er wird auch für wichtige kognitive (= Denk-) Prozesse im präfrontalen Kortex (Frontallappens der Großhirnrinde an der Stirnseite des Gehirns) gebraucht.“</b>	





Gesundheit erhalten  
Wohlbefinden steigern  
Natur erleben.



Veranstaltet wird der Lauftreff Wendlingen vom Turnverein Unterboihingen



Der Lauftreff wird unterstützt von der AOK Die Gesundheitskasse.

Konto des Lauftreffs Volksbank Wendlingen DE10 6129 0120 0519 1484 01

### Wichtiger Hinweis an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Lauf-, Nordicwalking und Walkinggruppen

- Der Lauf-, Nordic-Walking- und Walking-TREFF Wendlingen versteht sich als Sportgruppe und übt keinen Reha-Sport aus!
- Samstags sind Anfänger ohne gesundheitliche Einschränkungen herzlich willkommen!
- Die Montags- und Mittwochstermine sind dagegen geübten Teilnehmerinnen und Teilnehmern vorbehalten!
- Falls Teilnehmerinnen und Teilnehmer an gesundheitlichen Beeinträchtigungen leiden, kann der Lauf-, Nordic-Walking- und Walking-TREFF im Falle einer medizinischen Notsituation keinerlei Verantwortung übernehmen.

### Wünsche des Lauf- und Nordic-/Walkingtreff-Betreuerteams

- ☺ Wenn du noch nie bei uns mitgemacht hast oder schon sehr lange keinen Sport mehr betrieben hast, beginne in der Anfängergruppe. Zu langsam kann es insbesondere beim ersten Mal nicht sein. Wenn du in einer für dich zu hohen Gruppe beginnst, wird es für dich zur Qual und für uns Gruppenleiter problematisch.
- ☺ Bei deinem ersten Besuch oder beim Wechsel in eine höhere Gruppe, sage bitte dem Gruppenleiter Bescheid.
- ☺ Wenn es an einem Tag bei dir besonders gut "läuft" oder "walkt", freue dich darüber, aber "ziehe" bitte die Gruppe nicht. In einer Gruppe gibt es immer auch schwächere Läufer/innen / Walker/innen, die dir für ein ausgewogenes Tempo dankbar sind - vielleicht bist du es morgen auch.
- ☺ Wir Gruppenleiter/innen sind alle "perfekt" und "lesen dir jeden Wunsch von den Augen ab". Wende dich während und nach dem Laufen/Walken mit Fragen und Wünschen an uns. - Auch wenn du mal Klagen hast, sag es uns bitte, nur so können wir uns in deinem Sinne weiter verbessern!

*Wir wünschen nun viel Freude an der Bewegung im Jahre 2020, insbesondere unseren Anfängern !*

**Das Lauf- und Nordic-/Walking-TREFF-Betreuerteam**  
(für Spenden, die unsere Arbeit unterstützen, sind wir sehr dankbar!)  
**Impressionen von den Aktivitäten 2019**



**Beurenlauf 2019**



**Sommerfest 2019**



**Sommerfest 2019**



**Wanderung 2019**



**Nikolauslauf 2019**



**Nikolauslauf 2019**