

## **Lauftreff am Sportlehrpfad in Schopp !**

**Treffpunkt:** jeden Mittwoch 17 Uhr, am Startpunkt des SLS neben dem Funkmast am Homberg

(nach der Zeitumstellung in den Wintermonaten ab 16 Uhr)

Mittlerweile hat sich eine kleine Laufgruppe gegründet, welche die 4 km Strecke absolviert (Gehen, Gehen und Laufen im Wechsel, gezielte gymnastische Übungen, Dehnen).

Die Gruppe ist offen für weitere Teilnehmer, für Anfänger, erwachsene Personen mit chron. Krankheiten wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, starkem Übergewicht, chron. Lungenerkrankung u.a.

Je nach Belastbarkeit und Einschätzung des leitenden Sportmediziners werden die hinzugekommenen Teilnehmer bei Bedarf in weitere Kleingruppen eingeteilt und von erfahrenen Läufern oder auch Sportübungsleitern betreut.

Prinzipiell wird mit kleinerem Rundkurs, wie er sich bei unserem Sportpfad vielfach anbietet, begonnen und die Übungsstrecke /Trainingsstrecke nach Möglichkeit gesteigert, angepasst.

Die Anmeldung kann/sollte beim Sportverein Schopp erfolgen.

**Kontaktpersonen:** Axel Mohrhardt, Lothar Wildmoser.

Aktuelle Infos stets über die Homepage des SVS zu erfahren.