

## Wichtig:

- kein Verein
- keine Beiträge
- keine An- / Abmeldung
  - kommen + mitmachen
  - Beginn: jederzeit möglich

## Wo:

Hinter dem Bürgerzentrum, Berliner Freiheit  
Start jeweils ab der Studentenbrücke

---

## Laufzeiten:

### Dienstag

	Uhrzeit
Nordic Walking / Walking	18:00
Laufen / Jogging	18:30

### Freitag

	Uhrzeit
Nordic Walking / Walking	17:30
Laufen / Jogging	17:30



**LAUFTREFF**  
Bremen-Vahr

**LAUFTREFF**  
Bremen-Vahr

### Lauffreileiter



von links: Hilde Renner, Jochen Renner, Michaela Kuhn, Lutz Rudolph  
= Lauffreileiter: Laufen =



von links Margita Fischer, Brigitte Wahlers, Jochen Renner, Christa Wichmann,  
Hilde Renner, Michaela Kuhn, Lutz Rudolph = Lauffreileiter Walken + Laufen

**Mit freundlichen Grüßen an alle:**

**Einladung zum Mitmachen beim Vahrer Lauf-Treff**

Der Lauftreff Bremen-Vahr wurde 1978 von einigen Vahraonen ins Leben gerufen. Es sollte erreicht werden, dass Nachbarn in ihrer näheren Umgebung eine Möglichkeit zur Bewegung finden. Wir freuen uns, heute ein Selbstportrait des Lauftreffs veröffentlichen zu können, das vom „Ober“-Lauftreffleiter und Nachbar in der Vahr Jochen Renner aufgegeben wurde:

• **Wo sind wir zu finden ?**

Der Lauftreff Bremen-Vahr trifft sich regelmäßig an der Studentenbrücke am Vahrer See (hinter dem Bürgerzentrum, Berliner Freiheit). Die Anfänger treffen sich dienstags um 18 Uhr und freitags um 17.30 Uhr. Gelaufen wird mit mehreren Gehpausen und einer kurzen Gymnastik eine Gesamtstrecke von zwei bis fünf Kilometern. Fortgeschrittene, die diese Strecke bereits ohne Pause laufen können, treffen sich dienstags um 18.30 Uhr und freitags um 17.30 Uhr. Gelaufen wird bei jedem Wetter und das ganze Jahr über.

• **Wer sind wir ?**

Wir sind ein netter, lockerer und ungezwungenen „Haufen“ von Vahraonen und umzu, die etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen. Der Lauftreff wird nicht von einem Verein geleitet oder unterstützt, sondern von einigen aus den eigenen Reihen ernannten Lauftreff-Leitern. Ihre Ansprechpartner sind:

Jochen Renner aus der Adolf-Reichwein-Straße 73 (Tel. 46 19 11) und die Lauftreffleiter Michaela Kuhn, Hilde Renner und Lutz Rudolph.

• **Wer kann mitmachen ?**

Jeder kann grundsätzlich mitmachen, ob er bereits in einem Verein ist oder nicht. Anfänger werden besonders betreut und laufen in Extra-Gruppen, die nach dem Leistungsstand ausreichend Gehpausen einlegen. Schwellenangst und Hemmungen braucht keiner zu haben, denn auch Anfänger sind nie allein.

**Fragen: Jochen Renner Tel.: 46 19 11**

**Lutz Rudolph Tel.: 168 46 74**

**Laufen/Jogging**

• **Was kostet die Teilnahme ?**

Da wir kein Verein sind, werden auch keine Beiträge erhoben. Was Sie aufbringen müssen, ist lediglich Energie, um regelmäßig teilzunehmen. Die Überwindung des „inneren Schweinehundes“, auch oder gerade nach getanem Tagewerk noch etwas zu tun, dürfte die größte Aufwendung von Ihnen sein.

• **Was braucht man ?**

Zum Laufen werden im Wesentlichen gute und passende Laufschuhe benötigt. Ansonsten besteht in der Kleiderfrage eine große Auswahlmöglichkeit aus der vorhandenen Freizeitkleidung. Trainingsanzug oder Sporthose mit T-Shirt reichen voll aus. Nach dem Laufen sollte jedoch trockene Kleidung vorhanden sein oder ein schneller Weg unter die Dusche gefunden werden. Das wesentliche jedoch ist der Spaß am Laufen mit Gleichgesinnten.

• **Was bekommt man ?**

Außer der eigenen Zufriedenheit gibt es im Laufe eines Jahres auch ein paar kleine Belohnungen. Im Herbst können zu bestimmten Zeiten die DLV-Laufabzeichen für 15, 30, 60 und 120 Minuten Dauerlauf ohne Pause im beliebigen Tempo abgenommen werden. Radtour, Theater und Kohlessen sind in jedem Jahr im Angebot, weitere Aktivitäten kommen aber noch hinzu.

• **Kommen - sehen - mitmachen**

Wenn Sie von dem Vorgesagten eine kleine Motivation bekommen haben, würden wir uns freuen. Kommen Sie doch einmal zu unseren Laufzeiten vorbei. Vielleicht sind Sie bei den „Aktiven“ dann schon mit dabei.

**P.S.:**

Seit 2005 sind neben den Läufern auch die Walker und Nordic-Walker herzlich willkommen.

Auch für diese Gruppe gilt das vorgesagte.

**Fragen:**

**Margita Fischer 46 60 62**

**Brigitte Wahlers 47 03 66**

**Christa Wichmann 467 88 18**

**Nordic Walking / Walker**