

# Was läuft 2016/17?



**Leben & Laufen**

*Individuelles  
Gesundheitstraining*

**Bettina Schomerus-Weinert**

# Newsletter Sommer 2016

Es ist Sommer! Zeit für liebe Grüße an euch Läuferinnen und Läufer, an alle Aktiven und Ehemaligen!

Einiges in diesem Jahr liegt hinter uns: Das Ende des letzten (inzwischen schon 5.!) Winterlauftreffs mit über 40 Teilnehmern, das Halbmarathon-Projekt für Berlin (Sieger s. vorne!), Training bei Nordzucker im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung und einige weitere Laufkurse, sowie Tagesseminare.

Viele LäuferInnen hat es so richtig gepackt! Beispielhaft ist die letzte Berlin-Halbmarathon-Truppe. Alle sind gut miteinander vernetzt, waren schon zu diversen Wettkämpfen in der näheren und weiteren Umgebung unterwegs und trainieren fleißig für neue Ziele.

Es hat sich offensichtlich noch lange nicht „ausgelaufen“ in Bad Bevensen und Umgebung, und das freut mich!

## **NEUES:**

Der **Winterlauftreff 2016/2017** in Kooperation mit Edeka-Meyer soll am Donnerstag, 17. November 2016 um 18.30 Uhr beginnen.

**!ACHTUNG!** In diesem Jahr gibt es eine Neuerung!

Ihr könnt euch wie gewohnt zum **WLT** anmelden. Die Teilnehmerkosten betragen **35 Euro**. Mit der Überweisung des Betrages auf das unten stehende Bankkonto seid ihr angemeldet.

**Oder: Ihr bucht den WLT +** . Dieses Paket beinhaltet einige Specials und kann für **60 Euro** gebucht werden. Seht dafür gerne auf meine Homepage:

<http://training.lebenundschreiben.de/winterlauftreff-20122013/>

Im Rahmen des WLT (und für andere Interessierte) wird es gleich beim 2. Treffen eine **Lesung** mit Andreas Safft geben. Er ist Lüneburger Sportredakteur und selbst begeisterter Läufer. Sein neues Buch „Häuptling Schlappschritt“ wird euch gefallen!

Die Lesung findet statt am 24. November 2016 um 18.30 Uhr in der Buchhandlung Paff (Röbbeler Str. 2a), Eintritt 3 Euro. Danach starten wir von dort aus unseren Lauf - selbstverständlich mit Autor.

Ein **Halbmarathon-Training** über 12 Wochen für eine neue Gruppe ist in Planung. Näheres dazu auf meiner Homepage:

<http://training.lebenundschreiben.de/halbmarathon-projekt-fur-berlin/>

Für das kommende Frühjahr haben bereits drei **Betriebe** Interesse an Laufseminaren für Mitarbeiter bekundet. Ein erfreulicher Trend!

Besonders am Herzen liegt mir weiterhin das bewährte **Laufseminar für Anfänger**. Dieses und ein **Marquardt-Running-Kurs** sollen im nächsten Jahr wieder im Programm stehen! Für Termine schaut gerne demnächst auf meine Homepage.

Eine gute Zeit euch allen und hoffentlich auf ein gesundes Wiedersehen ganz bald!

Eure Bettina.

Bankverbindung:

Bettina Schomerus-Weinert,

Volksbank Uelzen-Salzwedel

IBAN: DE77 2586 2292 0003 4002 00