

Gemeinsam gesund im Jahr 2026

Lauf- & Walking-Challenge

Wir möchten mit diesem Programm bisher eher unsportliche Menschen unterstützen, sich regelmäßig walkend, joggend oder laufend in der Gruppe oder alleine oder beides im Wechsel zu bewegen. Unsere Zielgruppe sind ausdrücklich diejenigen, die sich bisher nicht getraut haben, sich einer Bewegungsgruppe anzuschließen oder an einer Veranstaltung teilzunehmen. Besonders gern gesehen sind Menschen, die nicht das Idealgewicht von Ausdauersportler:innen haben. Gemeinsam ist es einfacher zu beginnen. Den Rahmen dafür ohne Leistungsdruck möchten wir bieten.

Angedacht ist ein idealerweise wöchentliches Treffen, bei dem gemeinsam gewalkt, gejoggt oder gelaufen wird. Möglich sind auch mehrere Trainingstreffe an verschiedenen Orten in Lüchow-Dannenberg. Zudem gibt es Anleitung für begleitendes Fitnesstraining, um Verletzungen und Überlastungen vorzubeugen. Außerdem wird eine individuelle Trainingsplanung und -beratung möglich sein.

Ziel ist die gemeinsame Teilnahme an einer Veranstaltung im Wendland im Herbst – es besteht aber kein Zwang dazu. Das Programm startet Mitte März.

Veranstalter: Verein zur Förderung von Veranstaltungen e. V., Oliver Stark, Lensian

Kooperationspartner: Fox-Training Lüchow für die aktive Trainingsbegleitung

Zielgruppe: Einsteiger:innen & Menschen ohne Wettkampferfahrung

Zeitraum: März – Dezember 2026

Ort: Wendland / regionale Strecken

Sportarten: Walking, Nordic Walking, Jogging (ohne Leistungsdruck)

Streckenlängen: anfangs 1 bis 5 km, später bis zu 10 km

Zeitnahme: keine Zeitwertung – Teilnahme steht im Fokus

Anmeldung: igaswendland.de/anmeldung

Startgeld: die Teilnahme an dem Programm ist kostenlos, für die Teilnahme an den Veranstaltungen anderer Vereine muss das übliche Startgeld bezahlt werden

Start/Ziel: jeweils gemeinsam, je nach Veranstaltung

Verpflegung: Getränke & kleine Verpflegung bei Veranstaltungen

Auszeichnungen: Urkunden & gemeinsamer Abschluss

Versicherung: Es wird keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen

Infos: Oliver Stark, oliverlensian@gmail.com 015233543939