

*Schnuppertraining, nicht nur für Senioren, bei den
Leichtathletikfreunden 1987 Villmar e. V.*

Man ist nie zu alt –



und Leistung ist relativ.

Leichtathletik – vielseitige Einzelsportart in der Gruppe.
Sportliche Betätigung – gepaart mit Teamgeist und Geselligkeit.
Deine persönliche Leistung zählt – nicht die Leistung anderer.

Ab dem 30. Lebensjahr zählt man in der Leichtathletik zu den Senioren bzw. Seniorinnen, was noch lange nicht heißt, dass man da schon alt ist und nichts mehr leisten kann. Man sollte sich nur im Klaren sein, welche Ziele habe ich und welchen Aufwand will ich betreiben. Bin ich bereit mich zu quälen oder sehe ich alles eher etwas locker und möchte in erster Linie meinen Spaß haben? Leichtathletik ist so vielseitig und ich kann mir aussuchen, was mir am Besten liegt und gefällt. Will ich lieber kurze Strecken laufen oder mich im Langlauf betätigen? Liegen mir die Wurfdisziplinen lieber wie Kugel- oder Steinstoßen, Diskus-, Speer-, Hammer oder Schleuderballwerfen, oder doch lieber die Sprungsachen wie Weit-, Hoch- und Dreisprung? Will ich nur trainieren, oder mich ab und zu auch im Wettkampf mit anderen messen um zu sehen, was meine Leistungen wert sind.

Beantworte für Dich alle diese Fragen und wenn Du mit Dir einig bist, dann kommst Du am Mittwoch, den 25. April 2018 um 18:00 Uhr zu uns auf den LfV-Platz, schaust Dir das an, sowie alle Geräte die es gibt, oder machst gleich etwas mit und Du wirst sehen, dass Deine körperliche Fitness besser wird, dass Du Leistungen schaffst, die Du Dir selbst nicht mehr zugetraut hast und dass es viel Spaß macht.

Also wir warten auf Dich, denn je größer die Gruppe, umso schöner ist es.

