

## **Wer möchte mit ins Trainingslager der LG Deiringsen ???**

***Nordic Walken, Walken, Radfahren, Laufen oder einfach nur relaxen und die Seele baumeln lassen.***

***Jeder der sich angesprochen fühlt kann mit - auch***

***Nicht-Vereinsmitglieder***



Wir wollen dieses Jahr in den Osterferien wieder eine Woche gemeinsam zum Trainingslager auf die niederländische Insel Ameland fahren.. In dem hübschen Ort Buren mieten wir immer ein gemütliches Haus. Für die Verpflegung sorgen wir dort selbst. **Und es kostet nicht die Welt!!!!**

Im Trainingslager stehen Spaß und geselliges Vereinsleben im Vordergrund, aber es wird natürlich auch gelaufen. Wer mag, kann sogar zwei oder dreimal am Tag trainieren und richtig fit werden.

Neben Laufen wird auch Nordik Walking angeboten, außerdem Rückenschule und Gymnastik mit Petra Gertler, die in Soest die physikalische TherapiePraxis führt und uns nach Ameland begleitet. Wer viel trainiert hat, kann sich danach bei einer Massage entspannen.

Mit den typischen Hollandräder, die wir uns immer ausleihen, kann man die Insel mit ihren vier kleinen Orten und der malerischen Dünenlandschaft gut erkunden; egal ob man ein Museum besuchen oder eine längere Tour zum Leuchtturm machen möchte.

Am Meer und in den Dünen kann man auch wunderbar spazieren gehen, sich in die Sonne legen oder auch mal barfuß am Strand laufen. Und wem das Wasser im Meer noch zu kalt ist, der kann auch ins nahegelegene Schwimmbad gehen.

Insgesamt immer ein schönes Erlebnis, das den Teamgeist und den Zusammenhalt im Verein fördert.

Der Termin dieses Jahr: vom 5. April bis einschl. 10. April 2010

***Aber es können nicht nur Vereinsmitglieder mitfahren sondern es sind auch Interessierte recht herzlich willkommen***

***Für Rückfragen steht zur Verfügung:***

***Dieter Schenzer unter Telefonnr.: 02921 / 62769 o.***

***schenzer@lg-deiringsen.de***

