

Nächster Runningday für guten Zweck

Laufcampus-Veranstaltung geht am 4. Juli in die zweite Runde

EUSKIRCHEN. Schon die Premiere war ein Erfolg. 2.200 Euro konnte Laufcampus Gründer Andreas Butz an den Selbsthilfeverein »ALS Alle Lieben Schmidt« überreichen. An 17 Standorten im In- und Ausland hatten Laufcampus Trainer im April 2019 gratis geführte Lauftrainings angeboten und um Spenden ab Euro gebeten. Jetzt findet der nächste Runningday statt und sportliches Ziel ist die Spendensumme des Premierevents zu übertreffen.

An diesmal 25 Standorten in Deutschland, Luxemburg und auf Mallorca bietet das Laufcampus Trai-



Am Donnerstag findet der nächste Runningday statt.
Foto: Laufcampus

ner Netzwerk jeden ersten Donnerstag im Quartal die sogenannten Laufcampus Runningdays an, so auch in Euskirchen. Während Andreas Butz diesmal den Runningday in der Schweiz veranstaltet, wird

der hiesige Laufcampus Trainer Michael Heiliger für die Durchführung verantwortlich sein: »Jeder ist willkommen, egal ob Laufanfänger oder ambitionierter Sportler. Hauptsache man trägt Laufschuhe

an den Füßen«. Geboten werden drei Laufgruppen. Für alle wird das Training mit Lockerungs- und Dehnübungen eingerahmt. Was dazwischen passiert ist unterschiedlich. Eine Gruppe joggt 50 Minuten in gemütlichem Tempo. Eine zweite Gruppe wechselt alle zwei Minuten zwischen Laufen und Gehen. Und die dritte nimmt sich ein kleines HIT-Training (Intervalltraining) vor. Michael Heiliger erwartet die Laufinteressierten um 18 Uhr am Parkplatz am Stadtwald Euskirchen. Anmeldung nicht erforderlich.
www.laufcampus.com/laufcampus/runningdays.