

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
 Fax 02246 - 911 301
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 04.02.2009

Vereinsnachrichten 06-09

TuS Köln rrrh

40. Große Refrather Winterlaufserie des TuS Köln rrrh.



Am 01.02. begann die Serie mit 14 Tagen Verspätung bei etwas Wind, wenig Kälte aber etwas Schneefall. **Jörg** wollte es wissen und Gab Gas, **Norbert** wollte es noch nicht wissen und **Wolfgang** wusste es schon vorher, was die neue Saison erwarten lässt.



Alle wissen jetzt, was zu tun ist.
 Wolfgang 48:29, 1.M75
 Norbert 41:28, 5.M50
 Jörg 37:44, 5.M45
 15.02.
 2. Lauf über 15 km



Jubiläen-Ecke
 Im Feb09 sind im Verein:

Hans Eisenhuth	14 Jahre
Konrad Waßmann	13 Jahre
Klaus-Dieter Kucht	12 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	12 Jahre
Marianne Hohaus	11 Jahre
Lutz Forst	11 Jahre
Franz Lämmlein	10 Jahre
Ursula Weitermann	9 Jahre
Ralph Pütz	8 Jahre
Norbert Dzialas	5 Jahre

Hautnah
 Kosmetikstudio
 Birgit Wilms
 Lambertstr. 3,
 Siegburg-Wolsdorf
 02241-1460298
hautnah-wellness.de

- Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:
- 08.02. **Herten**, Lämmlein
 - 08.02. **Porz**, Reinisch
 - 15.02. **Refrath**, Holzschneider
 - 01.03. **Leverkusen**, Tesch, KucherO
 - 08.03. **Erkrath**, Ziegert
 - 15.03. **Eschweiler**, Ziegert
 - 21.03. **Rodenkirchen**, Ziegert
 - 29.03. **Freiburg**, NeitzelB+A, Hülstrunk

TRAININGSZEITEN-/Orte:
Montag, Siegrunde, St. Au-Menden
Dienstag, Abendrunde, Rothenbach
Donnerstag, Abendrunde, Rothenb.
Samstag, Lange Runde, Rothenbach
 nach vorheriger Absprache
 /Vereinbarung

Am 03.02. wurde die diesjährige Grill- und Orgiensaison am Rothenbach eröffnet



Bei lauschigen 4° traf sich die Dienstaggruppe um Marion Sohni (ist die einzige Frau in der LLG, die den ganzen Winter trainingsmäßig durchgehalten hat und auch bei starkem Frost mit uns unterwegs war), um mit KLAUS BRAUN seinen Geburtstag nachzufeiern. Wenn Klaus Geburtstag hat, dann ist was geboten. Schon in den Vorjahren schwappte nicht die Suppe aber die Begeisterung über. Das Foto legt es an den Tag bzw. Abend, dass die Frage nach seinem Alter ungläubig bestaunt wurde. Aber Klaus war vorbereitet und hatte seinen Ausweis parat und der bewies, dass es nunmehr 42 Jahre sind. Nebst verschiedenen heißen Teesorten gab es wieder **Klaus-Suppe**, handmade. 5 Große Stangen Lauch hat er darin verbaut und sie schmeckte gar vorzüglich. Zwei große Töpfe fanden den Weg in leere LLG- bzw. Gastbäuche. Kommenden Dienstag gibt Jörg seinen Einstand.



2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Kassierer

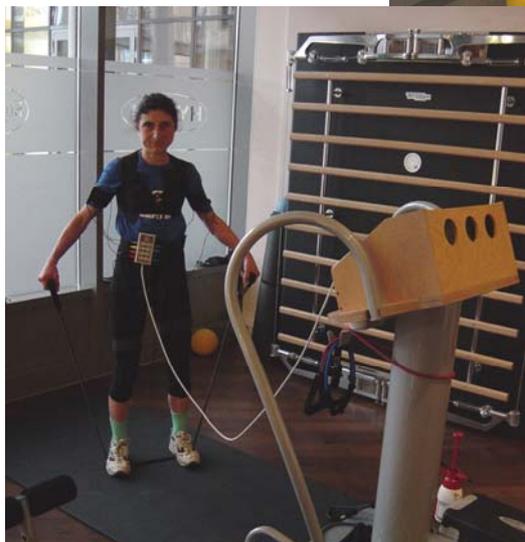
Im S-Carré in Siegburg fand schon die ein oder andere Sause der LLG statt. Man kann dort aber auch etwas für die Figur tun, sei es zur Problemzonenbehandlung, sei es zum Muskelaufbau. Ich habe es ausprobiert, hier meine Erfahrungen: Bis dann, Birgit

Was ist **Bodytransformer Ganzkörpertraining**?

Das S-Carré in Siegburg, eine Adresse für hochwertige Läden und Produkte. Hier ist seit einem Jahr auch das Studio **Körper Exklusiv** ansässig. Erst schenkte ich ihm keine Beachtung, denn Gewichtsprobleme habe ich eigentlich nicht. Erst ein Artikel mit dem Radprofi Christian Knees ließ mich neugierig werden. Dieser betrieb hier ein Kraftausdauertraining bei dem in nur 20-30 Minuten alle wesentlichen Muskelgruppen trainiert wurden. Rumpfstabilisation brauchte ich als Läuferin dringend.

Warum nicht mal ausprobieren. Ein kostenloser Probetermin war schnell vereinbart. Ich sollte eine schwarze Tight und ein dunkles T-Shirt aus Baumwolle mitbringen.

Der Empfang in den großen, im angenehmen Braun gehaltenen Räumen, war herzlich. Nach einer kurzen Befragung ging es an die Vorbereitungen. Erst wurde meine Kleidung befeuchtet und dann wurde ich „verkabelt“:



kamen Bandagen, über die meine Muskulatur gleich per Reizstrom aktiviert werden sollte. Langsam wurde der Strom Muskelgruppe nach Muskelgruppe so hochgedreht, wie ich es gut vertrug. Der Körper zog sich 5 Sekunden zusammen, 2 Sekunden hatten die Muskeln dann Pause. Doch schnell gewöhnte ich mich an das Gefühl und empfand es als angenehm, dass meine Muskeln mal ohne meinen Willen arbeiten durften. Doch dieser war jetzt trotzdem gefordert: Ausfallschritte, Sit-ups, Lat-Ziehen, Butterfly und weitere schöne Übungen durfte ich unter Zuhilfenahme von Tubes, Pezziball, leichten

Gewichten und weiteren Hilfsmitteln ausführen. Nach 20 Minuten war ich dann doch erstmal froh, als das „Auf- und Abblähen“ ein Ende hatte. 10 Minuten Entspannung, wieder mit Strom, aber diesmal nur ganz leicht zur Durchblutungsförderung. Dazu gab es einen leckeren Eiweißshake.

Noch etwas zittrig verließ ich das Studio. Ich fühlte mich wie nach einer Stunde intensiven Krafttrainings an Geräten, aber wohler. Der Muskelkater in den kommenden Tagen war vor allem an den Stellen zu spüren, die man sonst nur schwer mit den üblichen Übungen erreicht. Inzwischen habe ich einige Stunden hinter mir und möchte die halbe Stunde „Strom“ nicht mehr missen. Der „innere Schweinehund“ wird überlistet, egal wie müde, lustlos träge man ist, die Muskeln müssen arbeiten, halbe Sache oder nur ein leichtes Alibitraining ist nicht möglich. Man ist anschließend zufrieden und hat jedes Mal das Gefühl, wirklich etwas getan zu haben. Sehr angenehm ist die persönliche Betreuung, die jede Fehlhaltung sofort korrigiert und auf die Bedürfnisse und Anforderungen jeden Einzelnen eingeht.



Um Beine, Arme, Bauch, Gesäß, Rücken und Schulter

Noch Startkarten für:

01.03. Leverkusen
07.03. Neuss
08.03. Erftstadt
15.03. Friedberg
21.03. Steinfurt
29.03. Bensberg
05.04. St. Wendel
26.04. Düsseldorf
26.04. Antwerpen
26.04. Bonn

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

29.01. Walter Müller wird 72 Jahre
30.01. Klaus Braun wird 42 Jahre
04.02. Burkhard Lennartz 42 Jahre

SOZIALE Termine:

15.02. Jahreshauptversammlung

Bankverbindung: Kreissparkasse Siegburg, BLZ 370 502 99; KtoNr. 30 004 485

1. Vorsitzende : Birgit Lennartz
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Konrad Waßmann