

## Infoabend am 10.03.2017 zum Einsteigerkurs Laufen

Unter dem Motto „Wer sich bewegt, hat schon gewonnen!“ bieten wir auch in diesem Jahr wieder einen Einsteigerkurs Laufen an. In diesem Jahr beschritten wir neue Wege und führten im Vorfeld einen Infoabend durch.

Für verschiedene Bereiche rund um das Thema Laufen und Bewegung gaben uns drei Referenten/-innen interessante Informationen, Tipps und Ratschläge. Frau Dr. med. Julia von Borstel berichtete in einem erfrischenden und lockeren Vortrag über die gesundheitlichen Vorzüge des Laufens. Sie ging dabei insbesondere auf die präventive Wirkung des Laufens zur Verringerung von Risiken für bestimmte Erkrankungen, wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Depressionen ein. Weiter führte sie über die positiven Aspekte für Körper und Geist aus und gab Empfehlungen zu einem Gesundheits-Check-up und zur Trainingsintensität.

Im Anschluss ging Heilpraktikerin Isabella Namyslo auf ernährungstechnische Aspekte ein. So gab sie anschauliche Hinweise für eine richtige Ernährung (Essen und Trinken) vor, während und nach der sportlichen Betätigung. Sie rundete das ab mit Tipps für eine effektive Regeneration nach dem Sport. Als aktives Mitglied unseres Vereins brachte Isabella die Hinweise sehr authentisch und interessant rüber.

Den sportlichen Aspekt beleuchtete dann Sport- und Fitnesstrainer Andreas Kuhlen aus Oldenburg, der bereits dreimal den Halbmarathon bei unserem Lußhardtlauf über die Halbmarathondistanz gewinnen konnte. Er begann seine Ausführungen mit einer kleinen aber effizienten Sporteinlage für alle Anwesenden als Beispiel eines einfachen und fast überall durchführbaren Intervalltrainings. Anschließend ging Andreas noch auf Trainingsprinzipien, -methoden und -inhalte ein. Zudem gab er Hinweise für einen angenehmen Laufstil.

Da die Referenten/-innen auch bei Fragen noch Rede und Antwort standen, bot sich den zahlreichen Laufinteressierten und Vereinsmitgliedern ein abwechslungsreiches Informationspaket, was auch die positiven Reaktionen im Nachgang zeigten. An dieser Stelle daher nochmals ein großes Dankeschön an Frau Dr. Julia von Borstel, Isabella Namyslo und Andreas Kuhlen für ihre Bereitschaft und die interessanten Vorträge sowie an Herrn Reiner Rudolph vom HCC für die Nutzung der Dreschhalle und die Unterstützung bei der Bewirtung.

Zum Abschluss informierte Vereinsvorsitzender Jörg-Uwe Meinke noch über Details zum Ablauf des Einsteigerkurses. Er verband dies mit dem Wunsch, möglichst viele der anwesenden Laufinteressierten dann auch beim Start des Kurses am 24.03.2017 um 18.30 Uhr an der Grillhütte begrüßen zu können.



