

## Start des Einsteigerkurses Laufen

Am vergangenen Freitag war es soweit – unter dem Motto „Wer sich bewegt, hat schon gewonnen!“ startete unser diesjähriger Einsteigerkurs Laufen. Pünktlich um 18.30 Uhr hatten sich 17 Laufinteressierte an der Grillhütte eingefunden, die vom Vereinsvorsitzenden Jörg-Uwe Meinke herzlich begrüßt wurden. In seinen einführenden Worten ging er auf das Ziel des Kurses ein, nämlich den Einsteigern die Freude an der Bewegung zu vermitteln. Durch gezieltes und dosiertes Training sollen sie die gesundheitlichen Vorzüge des Laufens für sich entdecken. Das Hauptaugenmerk liegt vor allem auf dem gemeinschaftlichen Erlebnis des Laufens.

Übungsleiterin Brigitte Krämer ergänzte noch, dass die Laufinteressierten natürlich Mittelpunkt und Taktgeber des Kurses sind. Nach ein paar grundsätzlichen Hinweisen zum Ablauf des Lauftrainings hielt sie sich dann nicht weiter bei der Vorrede auf und begann mit den ersten Dehnungsübungen.

Gemeinsam mit den anwesenden „alten Hasen“ der Lußhardtläufer ging es anschließend auf eine erste Laufrunde. Bei dem frischen, aber trockenen Wetter fielen den „Neulingen“ die ersten Laufschnitte gar nicht so schwer. Es ging abwechselnd laufend und gehend von der Grillhütte durch den Wald zur Schnellbahn und dort entlang bis zum Sportplatz, bevor es wieder zum Ausgangspunkt Grillhütte zurückging. Am Ende staunten alle nicht schlecht, dass bei der ersten Runde gut vier Kilometer zurückgelegt wurden. Zum Abschluss des ersten Abends wurde dann nochmals die Muskulatur gedehnt, um Muskelkater vorzubeugen.

Ein erstes Fazit fiel bei Neueinsteigern, Übungsleiterin Brigitte und den gestandenen Läufern positiv aus. Für alle stand fest, auch bei der nächste Runde am kommenden Freitag wieder am Start zu sein.

Gerne können dann auch noch weitere Laufinteressierte hinzustoßen.

