

Einsteigerkurs und Lauffreff

Seit Ende März läuft unser diesjähriger Einsteigerkurs und wird sehr gut angenommen. Die Laufeinsteigerinnen und -einsteiger sind regelmäßig aktiv dabei und so machen sich die ersten konditionellen Fortschritte durch das regelmäßige Laufen schon bemerkbar. Ein positives Feedback gibt es zum gemeinsamen Laufen in der Gruppe und die Integration in den Lauffreff. So kommen - je nach zeitlicher Möglichkeit - auch Einsteiger/-innen unter der Woche zu den normalen Terminen des Lauffreffs und werden auch dort von erfahrenen Läuferinnen und Läufern entsprechend ihres Fortschritts begleitet.

Erfreulich ist auch, dass auch vermehrt Kinder ihre Eltern auf der Laufrunde begleiten. Der Einsteigerkurs unter dem Motto „Wer sich bewegt, hat schon gewonnen!“ wird nach der Pause am Karfreitag in dieser Woche am Freitag pünktlich um 18.30 Uhr wieder an der Grillhütte starten. Gerne können dann auch noch weitere Laufinteressierte hinzustoßen.



