

„Wer sich bewegt, hat schon gewonnen!“ - Start des Einsteigerkurses Laufen

An 08.05.2018 war es wieder soweit – unter dem Motto „Wer sich bewegt, hat schon gewonnen!“ startete unser diesjähriger Einsteigerkurs Laufen. Pünktlich um 17.30 Uhr hatten sich zahlreiche 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, der den Einsteigern die Freude an der Bewegung vermitteln soll. 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.

Unsere frischgebackene Trainerin Sabine Göckel hielt sich nach ein paar grundsätzlichen Hinweisen zum Ablauf des Lauftrainings dann nicht weiter bei der Vorrede auf und begann mit der ersten lockeren Übung, die neben der Erwärmung auch dem gegenseitigen Kennenlernen diene.

Bei herrlichem Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen ging es dann auf die erste gemeinsame Runde, die abwechselnd laufend und gehend von der Grillhütte durch den Wald zur Schnellbahn und dort entlang bis zum Sportplatz absolviert wurde.

Zwischendurch wurde die Trainingseinheit immer wieder durch Techniks Schulung in Form des Lauf-ABC aufgelockert. Nach der Rückkehr zum Ausgangspunkt Grillhütte waren die ersten vier Kilometer absolviert.

Zum Abschluss des ersten Abends wurde dann nochmals die Muskulatur gedehnt, um möglichen Muskelkater vorzubeugen.

Ein erstes Fazit fiel bei Neueinsteigern und Trainerin Sabine positiv aus. Für alle stand fest, auch bei der nächste Einheit wieder am Start zu sein.



