

„Läuft“ – Einsteigerkurs der Lußhardtläufer

Es läuft bei uns Lußhardtläufern. Der am 08.05.2018 gestartete Einsteigerkurs Laufen ist im vollen Gange. Zweimal wöchentlich starten die Laufinteressierten unter Anleitung unserer Trainerin Sabine Göckel zu den Trainingseinheiten.

Nach einer Erwärmung, die auflockernd mit jeweils anderen Übungen durchgeführt wird, geht es dann in das Training. Dabei fließen Elemente des Lauf-ABC mit ein und der Umfang der Laufeinheiten wird nach und nach stetig gesteigert. Der Anteil des Gehens in den Intervallen nimmt langsam ab. Alle Laufinteressierten sind mit Spaß und Engagement bei der Sache. Die Freude über die erzielten Fortschritte ist ihnen anzusehen. Je nach Entwicklungsstand wird die Laufrunde ausgesucht.

Unterstützt wird Sabine dabei von Ihrem Mann Frank Schärr, der einen Teil der Gruppe auf der Laufrunde begleitet.

Abgeschlossen wird dann jede Einheit wieder gemeinsam an der Grillhütte mit entsprechenden Dehn- und Lockerungsübungen.

