

Erfolgreiche Laufanfängergruppe beim Vareler Turnerbund



Nach einem erfolgreichen Laufanfängerkurs im Frühjahr bot die Abteilung Laufftreff des Vareler Turnerbundes (VTB) aufgrund der Nachfrage einen weiteren Kurs mit dem Motto „Lauf in den Winter“ an. So freuten sich die

beiden erfahrenen Trainerinnen Marlen Webersinke und Stephanie Tjarks, die den Kurs auch organisierten und leiteten, über die vielen Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die trotz immer kühler werdenden Temperaturen und einigen Regenschauern das Trainingsprogramm mit Bravour absolvierten. Dabei startete die Gruppe zunächst mit kurzen Geh- und Laufphasen im Wechsel. Mit einer regelmäßigen Steigerung schafften die Läufer und Läuferinnen es dann, was sie am Anfang selbst kaum glauben konnten: Nach sechs Wochen liefen sie rund fünf Kilometer bzw. rund 30 bis 40 min ohne Unterbrechung durch und waren allesamt superglücklich. „Jede/r kann auf dieses erreichte Ziel sehr stolz sein und das nächste Motto sollte „dabei bleiben und weiter laufen“ lauten, damit die erlangte Kondition nicht wieder verloren geht“, empfehlen Tjarks und Webersinke unisono. „So sind die Absolventen des Kurses jetzt in der Lage, bei unserem regelmäßigen Training mit einzusteigen. Die Grundaussdauer dafür liegt bei ihnen vor“, so die beiden Trainerinnen.

Wer ebenfalls etwas für seine Fitness und Gesundheit tun möchte und ca. 5 km ohne Pause durchläuft, kann gern an einem Probettraining beim Laufftreff des Vareler Turnerbundes teilnehmen. Wer mag, kann sich dann im Training je nach Wunsch weiter steigern. Das VTB-Sportangebot ist im Internet unter www.varelertb.de einsehbar.



Marlen Webersinke,
Laufftreff-
Leiterin
Abteilung
Laufftreff vom
DLV mit GUT
zertifiziert