Laufanfängergruppe

Laufgruppe für Anfänger beim Vareler Turnerbund
- Von 0 auf 30 Minuten bzw. auf 5 km in 6 Wochen -



"Lauf in den Frühling“ heißt das Motto beim Lauftreff des Vareler Turnerbundes zu Beginn des Jahres, "Lauf in den Winter" am Ende des Jahres.

Und damit etwas für die Fitness und Gesundheit tun. Wer will das nicht?

Nach der guten Resonanz in den letzten Jahren (seit 2012 jährlich) startet der Vareler Turnerbund (VTB) i. d. R. im Februar und im November mit jeweils einer Gruppe für Laufanfänger mit ersten Vorerfahrungen und Wiedereinsteiger unter der Leitung von Marlen Webersinke und Stephanie Tjarks. Die beiden ambitionierten Läuferinnen nahmen bereits an vielen Volksläufen von 5 km bis hin zum Marathon erfolgreich teil. Nun geben sie ihre Kenntnisse zum Einstieg und Aufbau eines Lauftrainings für Neulinge gern weiter. Knapp fünfzehn Anfänger bzw. Wiedereinsteiger meldeten sich zum Start an. Damit war auch das Teilnehmerlimit erreicht.

Ziel des Trainings ist, nach sechs Wochen mit je zwei bzw. drei Trainingseinheiten möglichst 30 Minuten bzw. ca. 5 km ohne Unterbrechung durchlaufen können. Dabei ist der Trainingsplan so aufgebaut, dass er auf einem Wechsel von Lauf- und Gehphasen beruht, wobei die Gehphasen mit den Wochen weniger und die Laufphasen länger werden“, erläutert Webersinke.

Beim ersten Treffen und Kennenlernen im Turnerheim des VTB kann sich fast niemand von den Anfängern vorstellen, das Ziel wirklich zu erreichen, aber man will sich überraschen lassen. Also, noch ein paar Hinweise, dann los zur ersten gemeinsamen Laufeinheit Richtung Vareler Wald. „Sechsmal je vier Minuten laufen mit einer Gehpause“, lautet die Ansage der Trainerinnen in der ersten Woche. Hört sich einfach an, war aber zu Beginn schon für einige recht anstrengend. Aber der Durchhaltewille ist stets bei allen gegeben und jeder kommt glücklich nach dem ersten Training zurück. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden sich von Woche zu Woche mit großem Erfolg steigern, da sind sich die beiden Trainerinnen einig.

Tipps zur richtigen Kleidung oder Lauftechnik sowie Dehnübungen zum Abschluss, von allen selbstverständlich durchgeführt, gehören zum Programm. Der Wettergott spielt meistens mit. Wenn auch teilweise kalt, Temperaturen unter 10 Grad. Egal, gelaufen wird bei Wind und Wetter, denn alle haben schließlich ein Ziel: Mit mehr Fitness und mehr Gesundheit in den Frühling oder eben in den Winter. Klasse!

Wer ebenfalls etwas für seine Fitness und Gesundheit tun möchte und ca. 5 km ohne Pause durchläuft, kommt einfach mal vorbei. Wer mag, kann sich dann im Training je nach Wunsch weiter steigern.

Siehe auch

Nachbericht Laufanfängergruppe (2019)

https://mein.nwzonline.de/varel/sport/laufen-lauftreff-varel-vtb-vareler-turnerbund-sport/lauf-in-den-fruehling-des-vare
(2017)

http://mein.nwzonline.de/varel/sport/vareler-turnerbund-vtb-lauftreff-laufen-laufgruppe/erfolgreiche-laufanfnger-beim- (2015)

http://mein.nwzonline.de/varel/sport/vareler-turnerbund-vtb-lauftreff-laufen-laufgruppe/start-der-neuen-laufanfngergru
(2014)

http://mein.nwzonline.de/varel/sport/vtb-vareler-turnerbund-laufen-lauftreff-/lauf-dich-fit--der-erfolg-der-neuen-laufanf
(2013)

und

http://mein.nwzonline.de/varel/sport/vtb-vareler-turnerbund-laufen-anfaenger-/fit-in-den-frhling--die-neue-laufgruppe-
(2012)

Fotos von der Anfängergruppe 2019

Fotos von der Anfängergruppe 2017

Fotos von der Anfängergruppe 2016

Fotos von der Anfängergruppe 2015

Fotos von der Anfängergruppe 2014

Fotos von der Anfängergruppe 2013

Fotos von der Anfängergruppe 2012