

„Dem Frühling entgegenlaufen“

› Spargellauf-Training: Start mit Info-Abend

NIENBURG › Zum Ende des Winters und mit Start in die helle Jahreszeit bietet sich seit vielen Jahren mit dem Spargellauf-Vorbereitungstraining eine konkrete Möglichkeit für mehr Gesundheitsbewusstsein und mit einem Ziel vor Augen: Teilnahme beim 14. Nienburger Spargellauf am Samstag, 20. Mai. Interessierte sind zu einer ausführlichen Info-Stunde am kommenden Montag, 27. Februar, um 18.30 Uhr im Bistro des Famila-Marktes in Nienburg willkommen. Es werden Aufbau und Ablauf des Vorbereitungstrainings vorgestellt. Eine Anmeldung ist hierfür nicht erforderlich. Das Training beginnt am 1. März um 18.30 Uhr.

Entschlossene können auch ohne vorherige detaillierte Informationen und Anmeldung einsteigen. Unter der fachkundigen Leitung von Silvia Kettel, einer erfahrenen aktiven Ausdauer-Langstreckenläuferin sowie C- und B-Trainerin „Präventionssport“, die ebenfalls seit der ersten Stunde Mitorganisatorin des Nienburger Spargellaufes ist, beginnt der Laufkurs mit Treffpunkt am Famila-Markt in Nienburg hinter der Tankstelle. Um 18.30 Uhr starten die Lauf-

anfänger. Zielgruppe sind jene, die über keinerlei Lauferfahrung verfügen, denen Walken zu gemütlich ist oder durch regelmäßiges Joggen überschüssiges Gewicht loswerden wollen. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht nötig. Das Training umfasst zwölf Einheiten von etwa einer Stunde Dauer. Nachhaltigkeit, gesundheitsorientierte Verbesserung der Bewegungsverhältnisse, eine Stärkung des Herzkreislauf-Systems und die mögliche Teilnahme beim Fünf-Kilometer-Lauf des 14. Nienburger Spargellaufes sind die gesteckten Ziele. Das Angebot richtet sich an männliche und weibliche Jugendliche und Erwachsene. Das Training beginnt mit Aufwärmübungen, danach wechseln sich Laufen und Gehen in gleichmäßigem Tempo und auf unterschiedlichen Strecken ab. Dehnen und Kräftigungsübungen beenden die Trainingseinheit. Erfahrungsaustausch sowie Tipps und Tricks rund ums Thema Laufen runden das Angebot ab. Abhängig vom körperlichen Zustand wird vor Einstieg in die Sportart ein Check beim Sportmediziner empfohlen. Weitere Infos und Kontakt im Internet unter www.nienburger-spargellauf.de.



Noch knapp drei Monate bis zum Start des 14. Nienburger Spargellaufs. Archivfoto: bla