

# Bewegung und Spaß beim Vorbereitungstraining

Leichtathletik: Die Mitorganisatorin des Spargellaufs, Silvia Kettel, bittet Laufinteressierte wieder an die Weser

**NIENBURG.** In das neue Jahr mit guten Vorsätzen zu starten ist das eine und ein erster Schritt. Die guten Vorsätze umzusetzen ist das andere und fällt schon deutlich schwerer, wie vielleicht sogar schon einige erlebt haben. Doch nun bietet das diesjährige Spargellauf-Vorbereitungstraining einen konkreten (weiteren) Motivationschub. Ein Informationsabend findet hierzu am Montag, 5. März, um 18.30 Uhr im Bistro des Famila-Marktes in Nienburg statt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Trainingstermine werden von Silvia Kettel geleitet – fachkundige und erfahrene Langstreckenläuferin sowie C- und B-Trainerin. Sie steht auch für Informationen rund um den Nienburger Spargellauf zur Verfügung, deren Mitorganisatorin sie seit der ersten Stunde ist.

Treffpunkt für das Vorbereitungstraining ist erstmals am Mittwoch, 7. März, um 18.30 Uhr am Famila-Markt in Nienburg hinter der Tankstelle. Es wird dann jeden Mittwoch zur gleichen Zeit für etwa eine Stunde am selben Ort bis zum Spargellauf trainiert. Ziel ist die Teilnahme am Citylauf, aber keine Bedingung. „Vor allem geht es um Spaß an der Bewegung, nicht um Leistungsdruck“, macht Kettel deutlich. „Wenn dadurch eine Verbesserung der Bewegungsverhältnisse und die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems einhergeht: umso besser.“

Lauferfahrung ist nicht erforderlich. Das Angebot richtet sich an Laufanfänger. Wer nicht gerne allein läuft, kann durch die Gruppe motiviert seine persönlichen Ziele erreichen. Die Gruppendyna-

mik helfe auch, die Lust an der Bewegung nicht zu verlieren, man neigt weniger dazu, abzusagen. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht nötig.

Das Training beginnt mit Aufwärmübungen, dann wechseln sich Laufen und

Gehen in gleichmäßigem Tempo und auf unterschiedlichen Strecken ab. Dehnen und Kräftigungsübungen beenden die Einheiten. Erfahrungsaustausch sowie Tipps und Tricks rund ums Laufen runden das Angebot ab. Abhängig vom körperlichen Zu-

stand wird vor Einstieg in die Sportart ein Check beim Sportmediziner empfohlen. Der Kostenbeitrag für das Laufvergnügen beträgt 35 Euro. Weitere Infos und Kontakt: [www.nienburger-spargellauf.de](http://www.nienburger-spargellauf.de). *DH*



Die Erfahrung von 2017 zeigt: In der Gruppe macht das Lauftraining noch mehr Spaß.

FOTO: KETTEL