

Spargellauf: Vorbereitung startet

› Bewegung ohne Leistungsdruck

NIENBURG › Die guten Vorsätze für das neue Jahr umsetzen, fällt häufig schwerer als gedacht. Hier hilft das Spargellauf-Vorbereitungstraining mit einem konkreten Motivations-schub. Ein ausführlicher Informationsabend hierzu findet am Montag, 5. März, um 18.30 Uhr im Bistro des Familia-Marktes in Nienburg hierzu statt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Trainingstermine werden von der sach- und fachkundigen erfahrenen aktiven Ausdauer-Langstreckenläuferin sowie C- und B-Trainerin Silvia Kettel geleitet. Sie steht auch noch 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 Familia-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 die Trainerin deutlich. Wenn dadurch eine Verbesserung der Bewegungsverhältnisse und die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems einhergeht, um so besser, ist das Resümee der Laufspezialistin.

Lauferfahrung ist nicht erforderlich. Das Angebot richtet sich an Laufanfänger.

Wer nicht gerne alleine läuft, kann durch die Gruppe motiviert seine persönlichen Ziele erreichen. Die Gruppendynamik hel-

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

Das kostenpflichtige Training beginnt mit Aufwärmübungen, sodann 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: www.nienburger-spargellauf.de.



Gemeinsam bereiten sich Nienburger Hobbyläufer wieder auf den Spargellauf am 26. Mai vor.