

Laufkurs für Anfänger

In diesem Jahr wurde von unserer Abteilung ein Laufkurs für Anfänger angeboten mit dem Ziel, nach 3 Monaten länger als 30 Minuten ohne Pause zu laufen. Der Kurs fand vom 12. Juni bis 04. September 2013 an jeweils zwei Abenden in der Woche statt.

Zum Kurs angemeldet hatten sich sechs Damen und zwei Herren. Eine Dame konnte den Kurs aus beruflichen und ein Herr aus gesundheitlichen Gründen nicht zu Ende bringen. Alle anderen hielten bis zum Schluss durch und erreichten auch das Ziel, länger als 30 Minuten ohne Pause zu laufen.

Am letzten Kursabend wurden allen Teilnehmern „Zertifikate und eine Medaille“ überreicht.

Da alle Kursteilnehmer auch Spaß am Laufen bekommen haben, wird auch nach Beendigung des Kurses weiter gelaufen mit dem Endziel, die Läufer/innen im Lauffreizeit zu integrieren.

Auch im nächsten Jahr werden wir wieder einen Anfänger-Laufkurs anbieten.



Jutta Linnenkohl