

# Abschluss des Kurses für Laufeinsteiger 2025 – „Fit werden und bleiben“



Nach 12 intensiven Wochen wurde der Kurs „Laufeinsteiger 2025“ des SuS Oberaden, unter Leitung von Andreas Worch, erfolgreich abgeschlossen. Bei der Abschlussveranstaltung am letzten Sonntag ließen alle Teilnehmer\*innen diese Zeit nochmals Revue passieren.

Beginnend mit kurzen Laufintervallen von ca. 3min und anschließenden Gehpausen, herum um den nahegelegenen „Ententeich“ bis hin zur Abschlussrunde zum „Seepark – Horstmarer See“ mit einer Länge von 8,6 km, ohne Pause!

Ein Ziel das sich vorher viele nur als mögliche Radtour vorstellen konnten. Eine großartige Leistung!

Ein zentraler Motivator während des Kurses war „Günther“, der innere Schweinehund, der oft gemütlich auf der Couch oder im Bett verweilte, während die Teilnehmer sich auf den Weg zum Laufen machten. Mit Stolz kann festgestellt werden, dass nun eine neue Routine geschaffen wurde, die zu einem aktiveren und gesünderen Lebensgefühl führt.

Natürlich endet das Training nicht mit diesem Kurs. Die Integration der Laufeinsteiger in den regulären Lauftreff des SuS Oberaden ist eine wunderbare Möglichkeit, die neu gewonnenen Fähigkeiten weiter auszubauen und die Gemeinschaft zu stärken. Der mögliche Fokus auf die 37.Barbara-Runde im Dezember gibt den Teilnehmern ein weiteres Ziel, auf das Sie hinarbeiten können – eine perfekte Gelegenheit, um die Motivation hochzuhalten und weiterhin aktiv zu bleiben.