

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



Nach 12 intensiven Wochen wurde der Kurs „Laufeinsteiger 2024“ des SuS Oberaden erfolgreich abgeschlossen. Bei der Abschlussveranstaltung ließen die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer nochmals Revue passieren, wie alles begann und wie außergewöhnlich die Fortschritte in dieser Zeit waren. Beginnend mit einem Laufintervall von 3 Minuten-Pause-3 Minuten bis zum Abschluss mit 1:08 Stunde und 8,6 km, ohne Pause! So wurde am letzten Tag das Ziel, der Seepark in Lünen, erreicht. Ein Ziel das sich vorher viele nur als mögliche Radtour vorstellen konnten. Eine großartige Leistung!

Viele Teilnehmer berichten davon, dass es ihren Lebenswandel positiv verändert habe (Ernährung, Gewicht, tägliche Bewegung).

Zur Motivation gehörte Günther dazu. Günther, der innere

Schweinehund, der oft auf dem Sofa oder im Bett gelassen wurde, während es zum Laufen ging. Mit Stolz kann behauptet werden, dass eine neue Routine etabliert wurde. Eine Routine die zu einem besseren, agilen Lebensgefühl geführt hat.

Natürlich endet das Training nicht mit diesem Kurs. Die Laufeinsteiger werden nun in den Lauftreff des SuS Oberaden integriert und einige wollen auch zusätzliche Angebote wahrnehmen. Ziel könnte der Barbaralauf (10 km) des SuS Oberaden im Dezember sein.

Lauftrainer – Andreas Worch, Johannes Abbruscato und Petra Wallkamp