

Neuer SuS-Kurs für Laufeinsteiger erfolgreich gestartet



Die Teilnehmer des SuS-Lauftreffs mit dem notwendigen Sicherheitsabstand.

Der SuS Oberaden startete am Sonntag um 10 Uhr erfolgreich den Kurs für Laufeinsteiger erfolgreich. Die 27 Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden von Betreuerinnen und Betreuern begleitet. Die Teilnehmer liefen in drei Gruppen in einem Abstand von ein paar Minuten. Innerhalb der Gruppe wurde auf den Sicherheitsabstand geachtet. Anhand einer Teilnehmerliste wurden alle Läufer erfasst.

Nach einer Sicherheitseinweisung zu den aktuellen Corona-Regeln begann das Training mit einer kleinen Gymnastik. Anschließend ging es auf die Laufstrecke rund um den Ententeich in Oberaden. So konnte das Training nach ca. 50 Minuten (Intervalle: 4 Minuten laufen + Gehpause) erfolgreich

abgeschlossen werden und die lächelnden Gesichter und Kommentare zeugten von zufriedenen Teilnehmern.

Weiter geht es am nächsten Sonntag (14.06.) um 10:00 Uhr, am Sportheim des SuS Oberaden an der Preinstraße. Ziel ist, nach 12 Wochen eine Stunde durch zu laufen. Nachzügler sind herzlich willkommen.