

Über 30 Läuferinnen und Läufer wollen mit dem SuS Oberaden fit werden



Diesen Sonntag wurde die 5. Laufeinheit des Kurses „Laufinsteiger 2022“ des SuS Oberaden absolviert. Weit über 30 Läufer haben sich zusammen gefunden, um in einem 12 wöchigem Training wieder fit zu werden und vor allem fit zu bleiben, denn nach diesem Kurs können die Teilnehmer am regulären Lauftreff des SuS Oberaden teilnehmen.

„Das Versprechen gilt, am Ende des Kurses werden wir mit den Teilnehmern bis zum Horstmarer See laufen und zurück, ohne Pause“, erklärt Andreas Worch. Um das Ziel zu erreichen hat der Kurs ein umfassendes Gesundheitskonzept. Das Thema Ernährung ist ebenso vertreten wie Koordination, Laufstil und Gymnastik.