

Trainingsprogramm für Lauf-Einsteiger: In zehn Wochen von 1 Minute auf 60 Minuten

Laufen macht Spass und ist gesund, aber es fällt vielen Menschen schwer, alleine damit zu beginnen. Deshalb bietet die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V. wie jedes Jahr auch 2019 einen Einsteiger-Laufkurs an. Der Kurs dauert **zehn Wochen** und wendet sich an **sportgesunde** Frauen und Männer jeden Alters. Ziel ist es, in der zehnten Woche mindestens 60 Minuten ohne Gehpausen laufen zu können. Die Teilnehmer erhalten wöchentlich einen Trainingsplan, der drei betreute Trainingseinheiten pro Woche vorsieht.

Das Training findet **dienstags** und **donnerstags ab 18:30 Uhr – Treffpunkt: Zoo, Parkplatz Mergelteichstraße** – und **samstags ab 9:00 Uhr – Treffpunkt: Eingang Rombergpark am Torhaus, Straße „Am Rombergpark“** statt. Die Gruppen werden von erfahrenen Betreuerinnen und Betreuern geleitet. Das **Tempo** ist dabei immer so langsam, dass man sich dabei noch unterhalten kann. Die Trainingseinheiten dauern jeweils ca. 50 bis 60 Minuten. Der Abschlusslauf findet am Dienstag, **dem 09.07.19**, statt.

**Beginn: Dienstag, 7. Mai 2019
18:30 Uhr am Parkplatz Zoo (Einfahrt Mergelteichstraße)**

Voraussetzung für die Teilnahme ist die **medizinische Unbedenklichkeit eines Ausdauertrainings**. Bei bekannten **Herz-/Kreislaufproblemen** und/oder einem **Alter über 35 Jahre** sollte vorher der Hausarzt konsultiert werden. Vorausgesetzt wird die grundsätzliche Bereitschaft dreimal wöchentlich zu trainieren. Ansonsten werden benötigt: vernünftige **Laufschuhe**; es müssen nicht die neuesten und teuersten Modelle sein, sie sollten aber aus dem Fachhandel nach Laufbandanalyse stammen (bitte **keine Straßen-, Walking- oder Hallenturnschuhe!**).

Mo. 06.05.19	Morgen geht es los: Solltest Du noch Fragen zum Trainingsprogramm haben, wende Dich bitte an unseren Betreuer Jörg Huskotte Telefon: 0174 9739564 , mail: joerg.huskotte@viermaerker.de Zur Vorbereitung: evtl. leichte Gymnastik. Stelle dich auf morgen ein!
Di. 07.05.19	Aufwärmen: ca. 5 Min zügiges Gehen; 25 Wiederholungen: 1 Min langsames Laufen, 1 Min zügiges Gehen; Gesamtdauer ca. 55 Min
Mi. 08.05.19	Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen; Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung
Do 09.05.19	Aufwärmen: ca. 5 Min zügiges Gehen; 25 Wiederholungen: 1 Min langsames Laufen, 1 Min zügiges Gehen Gesamtdauer ca. 55 Min
Fr. 10.05.19	Erholungstag, siehe Mittwoch
Sa. 11.05.19	Aufwärmen: ca. 5 Min zügiges Gehen; 10 Wiederholungen: 1 Min langsames Laufen, 1 Min zügiges Gehen 10 Wiederholungen: 2 Min langsames Laufen, 1 Min zügiges Gehen Gesamtdauer ca. 55 Min
So. 12.05.19	Erholungstag, siehe Mittwoch

Das Kleingedruckte:

1. Die Teilnahme steht auch Nichtmitgliedern offen und ist kostenlos.
2. Der Kurs ist gedacht für Interessenten die noch nicht an einem Viermärker Laufeinsteigerkurs teilgenommen haben.
3. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr; es wird keine Haftung für Personen- und/oder Sachschäden übernommen.
4. Eine vorherige Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen erwünscht.