

Frauenlauftreffs erfolgreich gestartet

Bei strahlendem Sonnenschein und zum Laufen angenehm kühlen Temperaturen haben unsere beiden Frauenlaufgruppen in Trier und im Raum Wittlich/Bernkastel-Kues ihr Training begonnen. In Wittlich fiel der Startschuss schon am ersten April, wo sich unter fachkundiger Anleitung von *Lauftrainerin Victoria Berg* sieben Frauen entlang der Lieser auf den Weg machten und im Wechsel zwischen Laufen und Gehen erste Erfahrungen mit der Gruppe sammeln konnten. Die meisten Teilnehmerinnen haben bereits Lauferfahrung und freuen sich nun, gemeinsam mit anderen Frauen wieder aktiv zu werden und sich zu bewegen. Jede Woche wird der Anteil des Laufens größer, die Phasen des Gehens im Verhältnis kürzer und jede Woche fühlen sich die Frauen fitter. Es wird angeregt, auch zwischen den Trainings zu Hause immer mal wieder einen kleinen Lauf einzubauen, um die Fitness auch zwischen den derzeit wöchentlich stattfindenden Trainings zu erhalten bzw. zu steigern.



Da die Frauen aus unterschiedlichen Orten rund um Wittlich kommen, wechseln auch die Orte des Lauftreffs. Nach dem ersten Treffen in Platten fanden die nächsten beiden Treffen auf dem



Bernkasteler Plateau statt, umgeben von viel Natur und Grün und auf angenehmem Boden. Auch weitere Orte und Wege werden in den kommenden Wochen auf dem Plan stehen und für Abwechslung sorgen.

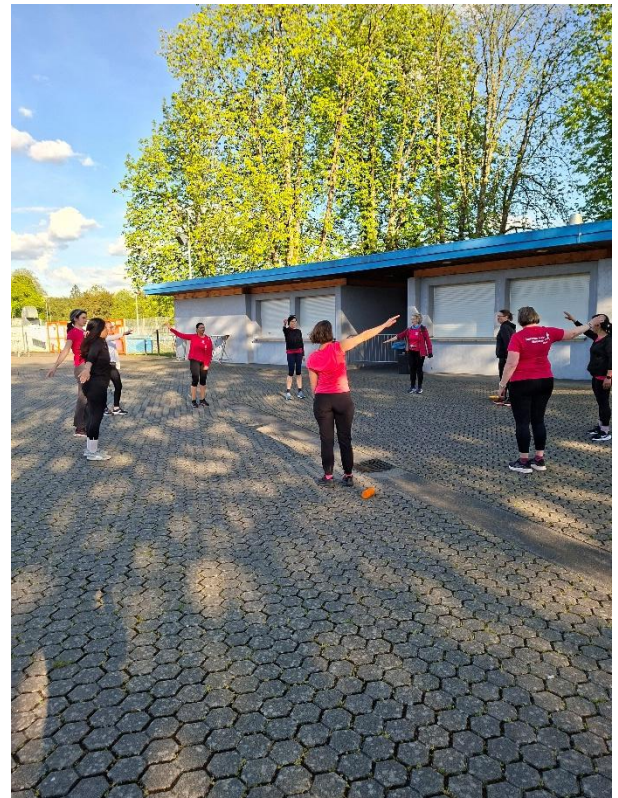


Nach dem Aufwärmen bzw. zum Ende des Laufens wird der Körper gedehnt. Auch hier erhalten die Frauen Anleitung durch die sporterfahrene Trainerin.

Zu erkennen sind die beiden Laufgruppen an den purpur farbenen Lauf-T-Shirts mit dem Aufdruck „Gemeinsam laufen – gemeinsam stark“, der das Motto der Aktion wiedergibt und den Teilnehmerinnen die Möglichkeit bietet, sich untereinander zu erkennen, wo auch andere Sportler aktiv sind.

Besonders in Trier, wo das Frauenlauftraining der kfd am 9. April im Moselstadion unter der Leitung von *Lauftrainerin Barbara Sproß vom Silvesterlauf Trier e.V.* startete, machen die Laufshirts Sinn. Im Stadion sind neben Fußballern viele andere Sportbegeisterte unterwegs und da die Fitness-Niveaus hier von der Anfängerin bis zur Lauferfahrenen reichen, bleibt die Gruppe nicht immer zusammen.

Jede kann hier in ihrem eigenen Tempo unterwegs sein, an der Seite einer Gleichgesinnten plaudernd ihre Runden durch das schöne Stadion drehen oder in der Gruppe gemeinsam im Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung mal laufend, dann wieder kurz gehend ihre Fitness von Training zu Training steigern.





Die Lauftrainerin startet die Trainingseinheiten jeweils mit einem kurzen Aufwärmtraining, das den Körper auf die anschließende Bewegung vorbereitet und einstimmt. Mit dabei sind immer Übungen des Lauf-ABC, die Barbara Sproß zunächst vorstellt und die die Frauen dann mitmachen. Erst dann starten die Frauen mit dem Laufen.

Ein wichtiges Anliegen ist Barbara Sproß auch die Vermittlung der richtigen Lauftechnik, die sie in die Trainingsstunde mit einbaut. Zwischen dem Laufen sorgt eine solche Einheit, in der die Gruppe an einem vereinbarten Treffpunkt im Stadion wieder zusammenkommt, für Abwechslung und das gute Gefühl bei den Frauen, sich richtig zu bewegen.

Wir werden die beiden Laufgruppen in den kommenden Wochen auch weiterhin begleiten und freuen uns mit ihnen über ihre Fortschritte hin zum gemeinsamen Ziel der Teilnahme am Frauenlauf am 20. September in Trier.

Fotos und Text: Tanja Fritzen