

## **Lauftraining für Einsteiger und für Fortgeschrittene – Ziele und Regeln**

Der Start für die Projekte „**Lauftraining für Einsteiger**“ und „Lauftraining für Fortgeschrittene“ ist immer für Januar bzw. August geplant. Die Dauer ist, je nach Fortschritt, auf 3 bis 5 Monate angesetzt. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist variabel. Es ist also möglich, dass zu jeder Zeit neue Interessenten dazustoßen können.

Ziel des „Lauftrainings für Einsteiger“ ist es, dass jeder Teilnehmer am Ende des Projektes 1 Stunde locker und leicht laufen kann und dabei Freude ohne jeglichen Leistungsdruck empfindet, gepaart natürlich mit den vielen schönen Nebeneffekten:

- wie Gutes für die Gesundheit zu tun,
- die Fitness und Leistungsfähigkeit zu verbessern,
- die innere Waage im Gleichgewicht zu halten,
- das Gewicht besser kontrollieren zu können,
- das Selbstwertgefühl zu steigern usw.

Wir werden zu einem späteren Zeitpunkt all diese Vorgänge auch einzeln behandeln, genauso, wie die verschiedenen Lauftechniken, Fehler die man dabei machen kann und auch die Verletzungsgefahren, die sich daraus ergeben könnten.

Das Ziel des „**Lauftrainings für Fortgeschrittene**“ ist, dass jeder Teilnehmer am Ende des Projekts 2 Stunden locker und leicht laufen kann. Bei gleichen Nebeneffekten, wie im oberen Projekt.

### **Und los geht's...**

Wir werden uns zu Beginn zu einem Präsenztermin treffen. So lernen wir uns persönlich kennenlernen und ich erläutere euch die ersten Schritte. Wir sprechen Termine ab und dann geht es schon los mit dem Laufen.

2 Einheiten pro Woche wären sinnvoll. Jeder läuft nach individuellem Plan oder auch gemeinsamen in der Gruppe. Natürlich machen gemeinsame Läufe mehr Spaß und sind mit Sicherheit auch gut für die Motivation. Es wird aber aus völlig unterschiedlichen Gründen nur selten möglich sein, dass wir alle zur gleichen Zeit laufen können. Das Erreichen der Ziele wird also maßgeblich von Eigeninitiative abhängen.

Alle wichtigen Fakten, verbunden mit Grundlagenwissen, werde ich euch ständig zukommen lassen. Ich werde uns dazu mit unseren Mail Accounts zu einer Gruppe zusammenfügen und regelmäßig mit PDF- Dateien versorgen. Diese dann bitte aufmerksam studieren und Fragen jeglicher Art in der Gruppe stellen. Ich werde diese dann in der Gruppe beantworten. Schon daraus kann sich ein für alle fruchtbarer Dialog entwickeln. Voraussetzung dafür ist, dass alle Mitglieder der Gruppen damit einverstanden sind, dass wir unsere Adressen offen innerhalb der Gruppe verwenden.

Natürlich stehe ich auch jederzeit für persönliche Anfragen und Vorschläge außerhalb der Gruppe zur Verfügung.

Ich setze weiterhin voraus, dass wir uns, so wie es unter Läuferinnen und Läufern üblich ist, mit „Du“ und dem Vornamen anreden.

Zusätzlich hat sich Im Verlauf der Trainings die Bildung einer WhatsApp-Gruppe zu kurzfristigen Terminabsprachen sehr bewährt.