

Stimmen und Meinungen zum Laufkurs

14. Juni 2016

Danke , dass es dieses Angebot gab und auch weiter geben wird.

Die Anleitungen zur Lauftechnik und die allgemeinen Grundlagen waren sehr übersichtlich und somit für mich hilfreich. Ich war im Januar ein absoluter Anfänger und jetzt kann ich in der Regel 1 !/2 Stunde locker durchlaufen, beim Tempo / Pace geht auch noch etwas...

Ich empfinde bergige Abschnitte mittlerweile als willkommenen Abwechslung beim Laufen.

Eine gute Freundin konnte ich auch motivieren mit mir einmal in der Woche zu laufen.

Über WhatsApp sich auszutauschen war für mich motivierend - ist noch ausbaufähig - .

Ich freue mich auf eine Fortsetzung des Laufkurses im August.

Viele Grüße und eine gute Zeit

Ute

12. Juni 2016

Aus der Zeitung erfuhr ich vom anstehenden Lauf Kurs und mein Interesse war sofort geweckt.

Ein wenig Lauferfahrung hatte ich ja bereits gesammelt.

Trotzdem habe ich mich dafür entschieden, am Kurs teilzunehmen, denn man lernt ja bekanntlich nie aus. Gesagt und getan und eine Mail an info@skatstadtmarathon.de geschickt.

Schnell kam eine Mail vom Lauftrainer Helmut Nitschke zurück.

Jetzt konnte es endlich losgehen und die Freude war groß.

Am Anfang bekamen wir erstmal etwas Theorie vermittelt und unsere ersten kleinen „Laufhausaufgaben“ auf. Aufgrund von Corona musste zu Beginn erstmal jeder für sich alleine trainieren. Ab März begannen wir dann uns regelmäßig in Kleinstgruppen und mit Abstand zum Laufen zu treffen.

Beim ersten Aufeinandertreffen hat Helmut erstmal ein kurzes Video gedreht und unseren Laufstil analysiert.

Unsere Lauftrainings fanden meistens mittwochs und sonntags statt.

Was haben wir als Erstes gelernt, wir beginnen mit einer Erwärmung bevor es losgeht mit dem richtigen Laufen.

Das Lauftraining hat jedes Mal sehr viel Spaß gemacht, alle waren motiviert und begeistert.

Helmut hatte stets ein offenes Ohr für unsere Fragen, Probleme und Wünsche zwecks des Laufens gehabt.

Er hat uns durch seine langjährige eigene Lauferfahrung viel vermittelt und konnte uns jedes Mal aufs Neue motivieren und anspornen weiter zu Laufen.

Unser Ziel war eigentlich, beim Skatstadtmarathon die Strecke 13,3 km zu laufen. Leider wurde er dieses Jahr erneut abgesagt. Trotzdem sind wir die Originalstrecke mit der Laufgruppe 2x gemeinsam gelaufen, was in der Gemeinschaft richtig viel Spaß gemacht hat.

Unser Lauftrainer ist immer auf unsere Wünsche und Bedürfnisse eingegangen, sein Ziel war es, uns immer bestmöglichst zu motivieren und uns fürs Laufen zu begeistern.

So haben wir in der gemeinsamen Laufzeit an den Events „Fix um den Teich“ und am Jokerthon 2.0 teilgenommen.

Unser nächstes großes Ziel wird sein, eventuell im Herbst gemeinsam unseren ersten Halbmarathon zu laufen!!

Nochmal vielen lieben Dank für den tollen Laufkurs an unseren Trainer Helmut Nitschke! Weiter so! Du bist unsere beste Motivation und du hast immer an uns geglaubt. Danke dafür!