

„Run Up 2016“ TSV Dieringhausen startet in Sommersaison

Anfängerlaufkurs mit großem Zulauf

Traditionell am ersten Mittwoch nach den Osterferien, startet der TSV Lauftreff „running & more“ offiziell in die Sommersaison.

In diesem Jahr startete zeitgleich auch der Anfängerlaufkurs. Die TSV Verantwortlichen waren sehr erfreut über den großen Zulauf. So konnten die Kursleiter Klaus-Walter Misere und Eckhard Hauer 26 Kursteilnehmer zur ersten Trainingseinheit begrüßen.

Eckhard Hauer eröffnete den Trainingsabend mit interessanten und abwechslungsreichen Warm-Up Übungen, bevor es unter Begleitung vieler arrivierter Lauftreffler auf die erste Laufrunde ging. Im langsamen Tempo und mit regelmäßigen Gehpausen, absolvierten die Neulinge und Wiedereinsteiger ihre ersten Kilometer. Bestens gelaunt trafen alle Teilnehmer am Sportgelände wieder ein, wo dann noch abschließende Dehn – und Gymnastikübungen auf dem Programm standen.



Die Teilnehmer profitierten von den fachkundigen Übungen, die Eckhard Hauer erst vor kurzem, im Rahmen seiner Laufinstructor-Ausbildung beim LVN - Nordrhein erworben hat. Ziel des dreimonatigen Kurses ist, beim traditionellen Abschlusslauf eine 7,5 KM lange Strecke laufend und ohne Pausen absolvieren zu können.

Wer mehr über den Lauftreff „running & more“ erfahren möchte, kann sich auf der Internetseite www.runningandmore.de informieren. Der Lauftreff freut sich jederzeit über Interessenten aller Leistungskategorien.