

LAUFTRAINING – für EinsteigerInnen

Übungsleiter: Rudolf Reitberger
Zeit: Mittwoch, 18.00 – 19.20 Uhr
Ort: BSZ-Auhof, Treffpunkt Eingangsbereich

Laufen ist nicht nur die weltweit am meisten verbreitete Individualsportart, sondern dient auch als Grundlage für viele andere Sportarten. Es erhöht sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit (Training des Herz-Kreislauf-Systems, Regulierung des Stoffwechsels, Ökonomisierung der Energiebereitstellung → Fettverbrennung, . . .) als auch die psychische Ausgeglichenheit und Belastbarkeit. Neuere Untersuchungen bestätigen sowohl eine kurzfristige Erhöhung der Gehirnleistung als auch ein langfristig gesenktes Risiko für neurodegenerative Erkrankungen (Demenz, Alzheimer, ...). Neben den gesundheitlichen Effekten stellt das Annehmen und Bewältigen körperlicher Herausforderungen – noch dazu gemeinsam in einer Gruppe – eine Situation mit hohem Zufriedenheitspotential dar.

Der Kurs für Einsteiger ist für Teilnehmer gedacht, welche tatsächlich Einsteiger sind oder einfach das gemächlichere Tempo bevorzugen. Ein paar Kilometer im Flachen sollten ohne Pause bewältigbar sein. Bergauf sind auch Gehpassagen möglich. Hauptsächlich werden wir die Methode des Dauerlaufes wählen. Darüber hinaus werden gelegentlich auch Trainingsmethoden zum Zwecke der Leistungssteigerung vorgestellt. Als Abgrenzung zum Laufkurs für leicht Fortgeschrittene kann ein Richtwert von ungefähr 60 Minuten für 10 Kilometer im Wettkampftempo angegeben werden. Es ist natürlich auch möglich einen zweiten Laufkurs zu buchen. Ergänzend werden Stretching, Kräftigungsübungen, Lauftechnik und Theorie (Trainingslehre) Bestandteile des Kurses sein. Der Kursleiter steht für Fragen zum persönlichen Training und aus der Welt des Spitzensports zur Verfügung. Erfahrungsgemäß kommt auch der soziale Aspekt in einer Gruppe Gleichgesinnter nicht zu kurz ;-)

Der Übungsleiter, Rudolf Reitberger, ist österreichischer Spitzenläufer (u. a. dreizehnfacher Berglauf-WM-Teilnehmer, zweimaliger Gesamtsieger des Empire State Building Treppenlaufes) und trainiert nicht nur sich selbst, sondern berät auch andere leistungsorientierte Läufer.

Ich würde mich freuen, auch DICH für den
Laufsport zu begeistern!

Lauf mit!!!

