

So fängt man mit Joggen an

Das Mila-Führungsteam freut sich über das grosse Interesse an den Schnuppertrainings. Jeweils über 20 Interessierte schnürten ihre Laufschuhe und entdeckten die Freude am Laufen.

BALGACH. Immer grösser wurde die Gruppe, die sich unter dem Titel «Laufen mit Kathrin» an den vergangenen beiden Mittwohabenden beim Hallenbad Balgach sammelte. Schliesslich waren es jeweils über 20 Laufeinsteiger, Hobby- und Gelegenheitsjogger, die die Einladung zu den Mila-Schnuppertrainings angenommen und damit den Einstieg zum Laufsport verwirklicht haben. Das grosse Interesse führte dazu, dass die Teilnehmer auf zwei Gruppen aufgeteilt wurden. Neben Kathrin Hensch übernahm auch Berni Litscher, der Technische

Leiter der Mila, eine Gruppe. Die Gründe, warum sich die Teilnehmer zum Besuch des Mila-Schnuppertrainings entschieden haben, sind sehr vielfältig. Viel Motivation zum Laufen, als einzige Teilnahmebedingung, brachten alle mit. Die damit verbundene Frage «Wie fange ich denn mit Joggen am besten an?» bekamen sie an den Schnuppertrainings des Lauftreffs Mila Rheintal nicht nur kompetent beantwortet, sondern 1:1 vorgeführt.

Es ist das grundsätzliche Ziel und Bestreben der Trainingsleiter, dass sich bei allen, die am Programm «Laufen mit Kathrin» teilnehmen, die Freude am Laufsport kontinuierlich weiterentwickelt. Auf dieser Grundlage wird dann systematisch auch ihre persönliche Fitness und Ausdauer langsam verbessert,

ohne die Belastungsgrenzen zu überschreiten. Die beiden Gruppenleiter verstanden es ausgezeichnet, das Trainingsprogramm den individuellen Bedürfnissen und Leistungsvermögen ihrer Schützlinge anzupassen. So wurden die Trainingsteilnehmer auf jenem Fitnessstand «abgeholt», wo sie sich zurzeit gerade befinden, und die beiden Coaches sorgten dafür, dass niemand überfordert ist. So wechselten zum Beispiel in der Gruppe der «Anfänger» Laufen und Gehen ständig ab.

Die Freude und der Spass beim Laufen standen von A-Z im Fokus des Trainings in beiden Gruppen. Zufriedenheit und teilweise sogar ein Glücksgefühl war am Schluss des einstündigen Schnuppertrainings aus den Gesichtern der Trainingsteilnehmer zu lesen. (Felix Benz)

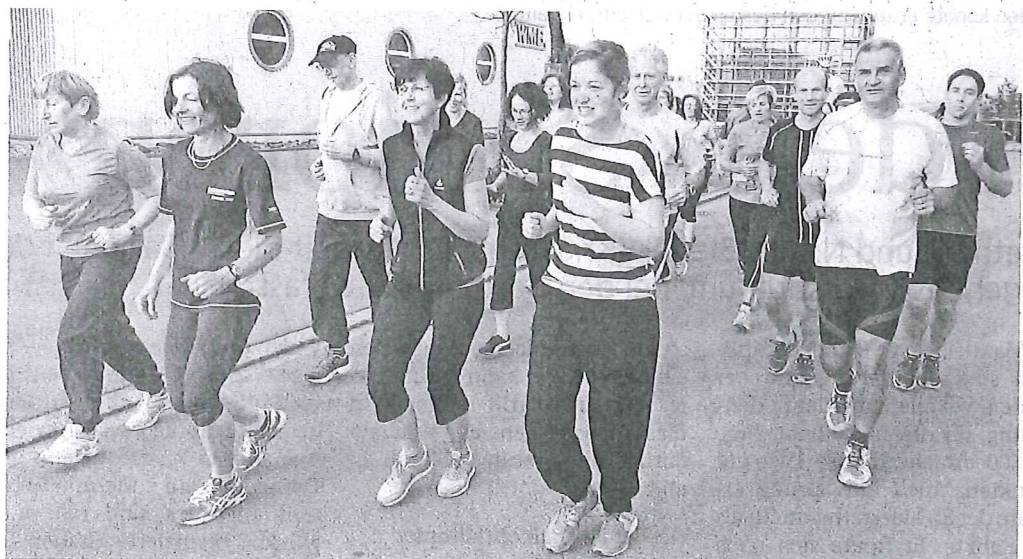


Bild: pd

Bei den Mila-Schnuppertrainings «Laufen mit Kathrin» macht das Joggen Freude und Spass.