

# **Laufen mit Kathrin - So macht das Joggen den Anfängern und Fortgeschrittenen viel Spass!**

**Eine Sternstunde der MILA: Über 20 Läuferinnen und Läufer nahmen jeweils an den ersten beiden Mila-Schnuppertrainings teil. Sehr erfreut und überrascht über dieses grosse Interesse ist das Mila-Führungsteam, allen voran Kathrin Hensch, welche mit Ihrem "Programm" den Laufeinsteigern, Hobby- und Gelegenheitsjoggern viel Spass und Freude am Laufen vermittelt. Dieses anhaltend grosse Interesse führte dazu, dass das Schnuppertraining in zwei Gruppen unterteilt wurde. Die "Einsteiger" werden instruiert von Kathrin Hensch, die "Fortgeschrittenen" von Berni Litscher geleitet.**

Donnerstag, 10. April 2014 - von Felix Benz

**Teilnehmerzahl höher als erwartet** Immer mehr wurde die Gruppe der neuen Gesichter, welche sich zusammen mit den bekannten drei Mila-Leistungsgruppen vor dem Hallenbad Balgach versammelten. Schliesslich waren es über 20 Jugendliche und Erwachsene, die unter dem Titel "Laufen mit Kathrin" den Einstieg zum Laufsport verwirklichen wollten und die Einladung zum ersten Mila-Schnuppertraining angenommen haben. Im Namen des MILA-Führungsteams begrüsst Felix Benz die muntere Läufer-schar und übergab dann gleich das Zepter an Kathrin Hensch, welche für die Hauptleitung des Schnuppertrainings zuständig ist. Das grosse Interesse führte dazu, dass das erste Schnuppertraining auf zwei Abteilungen aufgeteilt wurde. Neben Kathrin Hensch übernahm auch Berni Litscher, der technische Leiter der MILA, eine Gruppe.

## **Laufen und Gehen im Wechsel**

Die beiden Gruppenleiter verstanden es ausgezeichnet, das Trainingsprogramm den individuellen Bedürfnissen und Leistungsvermögen ihrer Schützlinge anzupassen. So wurden die TrainingsteilnehmerInnen auf jenem Fitnessstand "abgeholt", wo sie sich zur Zeit gerade befinden und die Gruppenleiter 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 stand von A-Z im Fokus des Trainings beider Gruppen. Die Zufriedenheit und ein Glücksgefühl war bei den Trainingsteilnehmer war am Schluss des ersten Schnuppertrainings aus ihren (lachenden) Gesichtern zu lesen.

## **Lauf-ABC**

Dass ein Lauftraining nicht monoton und ideenlos ablaufen muss, wurde auch im zweiten Schnuppertraining offensichtlich. Kathrin und Berni präsentierten eine Vielfalt an Möglichkeiten, welche in einem MILA-Training den Laufeinsteigern wie auch den Fortgeschrittenen Spass machen und zum Erfolg führen. In diesem Sinne zeigte Berni seiner Gruppe auf der Rundbahn einige Übungen aus dem Lauf-ABC.

**Weitere Schnuppertrainings finden statt am 16. und 23. April 2014.**

**Treffpunkt jeweils um 18.15 Uhr**

**beim Eingang zum Hallenbad Balgach. Neueinsteiger wie auch Wiederholer sind herzlich willkommen.**

Kathrin begrüsst die TeilnehmerInnen zum ersten Schnuppertraining



Die ersten Meter von &#34;Laufen mit Kathrin&#34;



Nach dem gemeinsamen Einlaufen wurde die grosse Gruppe aufgeteilt und Berni Litscher (hinten im gelben Shirt) übernahm die Führung einer Gruppe



Das Wetter hätte für dieses Schnuppertraining besser nicht sein können.



Kathrin zeigt beim Einlaufen wichtige Elemente der Mobilisierung von Muskeln und Gelenken



Auch eine kleine Stafette war Bestandteil des ersten Schnuppertrainings



## Der Schlusspunkt: Stretching



Auch das zweite MILA-Schnuppertraining fand bei schönstem Frühlingswetter statt



Kathrin begrüsst ihre Gäste zum zweiten Training.



Der erneute erfreulich grosse Teilnehmeraufmarsch führte dazu, das auch Berni wieder eine Gruppe leitete



Berni zeigte seiner Gruppe, wie vielfältig das Laufen ist.



Einlaufen unter Einbezug des unterschiedlichen Terrains im Umkreis des Hallenbades Balgach



Auch die Möglichkeiten der Rundbahn wurden durch die Gruppe genutzt.



Dehnübungen waren wiederum am Schluss des Trainings ein Thema

