



Der TV Huntlosen läuft online!

Du möchtest den Schweinehund überwinden, das Home-Office sinnvoll unterbrechen, Corona-Pfunde loswerden oder ganz einfach nur regelmäßig laufen und zwar über eine längere Distanz, vielleicht über 5000 m, ohne dass du aus der Puste gerätst oder lange Gehpausen einlegen musst? Das kannst du jetzt mit dem TV Huntlosen in Angriff nehmen!

Der TV bietet für Anfänger einen Laufkurs an mit dem Ziel, in 8 Wochen eine Distanz von 5 km ohne Pausen am Stück zu laufen.

Wir treffen uns regelmäßig online einmal in der Woche, um Erfahrungen auszutauschen, Befindlichkeiten zu besprechen und Fragen zu stellen und um die nächste Wochenaufgabe aus dem Trainingsplan zu erhalten. Im Mai 2021 soll es losgehen (der konkrete Termin wird noch bekannt gegeben werden, nach Rücksprache mit den Teilnehmern). Wir bitten um Anmeldung unter

marion.erdmann@tv-huntlosen.de

Für Mitglieder des TV Huntlosen ist die Teilnahme kostenlos. Nichtmitglieder zahlen für den Kurs eine Gebühr von 10,00 € Euro.

Es sind keinerlei Vorerfahrungen nötig. Jeder sollte sich gesund und fit fühlen und im Zweifel seinen Hausarzt bitten, einen körperlichen Check durchzuführen. Wir beginnen mit kurzen Laufsequenzen. In der ersten Woche werden wir lediglich

wenige Minuten mehrmals hintereinander laufen und zwischendurch walken oder gehen. Dies soll an drei Tagen in der Woche durchgeführt werden. Wir werden uns jede Woche steigern, bis wir in der achten Woche 30 Minuten durchlaufen können. Für das Laufen wäre daher eine Uhr mit Sekundenanzeige von Vorteil.

Vorhanden sein sollten gute Laufschuhe. Gegebenenfalls sollte bei bekannten orthopädischen Schwierigkeiten vorab eine Laufanalyse durchgeführt werden (z.B. bei Evers Schuh- und Fußgesundheit GmbH in Oldenburg).

Da wir aufgrund der Pandemiesituation nur den Einzelsport unterstützen können, kann der Lauf-Kurs auch nur als Onlinekurs angeboten werden. Hierzu werden online Treffen/Meetings angeboten. An diesen Treffen und Meetings kann jeder mit einem Smartphone, Tablett oder einem PC teilnehmen, soweit dieser mit einem Mikrofon und einer Kamera ausgestattet ist. Jeder Teilnehmer wird einen Link erhalten, mit welchem er dann an dem Treffen online teilnehmen kann.

Alles Weitere wird bei der ersten Besprechung mitgeteilt.