

Laufkurs für (Wieder)-Einsteiger

VVO Oberelbe Marathon Sportwissenschaftler gibt nützliche Tipps

Dresden. Neu- oder Wiedereinsteiger, die sich für das Laufen interessieren und am VVO-Oberelbe-Marathon teilnehmen möchten, können ab 20. Februar ein interessantes Angebot des Bildungswerks des Landessportbundes Sachsen nutzen. Unter dem Motto „Laufen Sie mit uns Ihren ersten Halbmarathon“ werden die Kursteilnehmer unter fachkundiger Anleitung auf den Halbmarathon, Laufanfänger

auf die 10-km-Distanz vorbereitet. In zehn Einheiten wird den Teilnehmern in Theorie und Praxis alles rund um das richtige und effiziente Laufen vermittelt. Gemeinsam trainiert wird vorrangig im Großen Garten. Genauere Absprachen erfolgen beim ersten Treff.

Zusätzliche Trainingseinheiten sollten die Laufinteressierten selbstständig durchführen, erhalten aber wöchentliche Trai-

ningsempfehlungen. „Ziel ist es, das weitergehende Interesse am Laufen zu wecken“, so Michael Sorge, Geschäftsführer des Bildungswerks, Sportwissenschaftler und Leiter des Laufkurses. Die Kursgebühr von 75 Euro wird anteilig von der Krankenkasse im Rahmen der Primärprävention erstattet. Weitere Informationen und Anmeldung zum Kurs im Internet. **sb**

www.bw-lsbs.de