

Sparte Laufftreff

Berichterstatter/Spartenleiter(in): Thomas Lenarz, Svenja Brand

Trainingstermine/-ort: Mittwochs & Donnerstags von 17:00 - 18:30 Uhr
Treffpunkt Köln-Deutz vor dem HDI-Gebäude

Der Termin am Mittwoch fällt weiterhin aus.

Bestandsentwicklung:

Es gab keine Veränderungen bzgl. der Teilnehmer-Anzahl.
Zum Beginn der kälteren Jahreszeit wurden Fitness-Matten und kleine Fitness „Loop“-Bänder für Übungen im Gynmastikraum angeschafft.

Sportliche Aktivitäten:

MITTWOCHS ist das Training planmäßig vorzugsweise auf Anfänger/Wieder-Einsteiger ausgerichtet und
DONNERSTAGS eher auf die Ansprüche von 10km-Läufern.

Bedingt durch die verstärkte Arbeit im Home-Office findet das Training der Mittwochs-Gruppe wegen zu geringer Teilnehmer-Zahl derzeit nicht statt.
In der Donnerstags-Gruppe wurde das Training regelmäßig durchgeführt (entsprechend der jeweils aktuellen Corona-Richtlinien).
Neben den Trainingstagen haben dieses Jahr auch einige Läuferinnen und Läufer gemeinsam an verschiedenen Läufen teilgenommen: Severinslauf, Leselauf, Barfußlauf, Run of Colours sowie Köln-Halbmarathon

Eine Werbeaktion für eine Wiederbelebung der Mittwochsgruppe per e-Mail hat leider nicht zu einer höheren Zahl aktiver Teilnehmerinnen und Teilnehmer geführt. Wir konnten jedoch einen Interessenten zu einem Probetraining begrüßen.

Trainingsprogramm:

Beim Training der Laufsparte steht das gesundheitsorientierte und gelenkschonende Laufen sowie die kontinuierliche Verbesserung von Fitness- und Kondition im Vordergrund. Dafür werden – neben Ausdauer- und Tempoläufen – auch Lauf-ABC sowie Koordinations- und Beweglichkeitsübungen abgehalten.

Im Jahr 2022 wurde wie auch schon im Vorjahr aufgrund der besonderen Situation am Donnerstag ein Trainingsprogramm für gemischte Stärken durchgeführt, so dass sich aus der ehemaligen Mitwochs-Gruppe und Donnerstags-Gruppe ein fester Teilnehmerkreis formiert hat.

Ausblick für 2023:

Das Training der Donnerstags-Gruppe wird weitergeführt wie bisher. Weiterhin ist geplant, das Training der Mittwochs-Gruppe wieder zu beleben insbesondere durch das Angebot eines Laufkurses im Frühjahr. Dabei soll auch die Idee eines Angebots am Vormittag, Mittag oder am frühen Nachmittag betrachtet werden. Ein solches Angebot lässt sich evtl. in der neuen hybriden Arbeitssituation und insbesondere auch für Teilzeitkräfte besser in den Tagesablauf einbauen.

Spartenleitung: Thomas Lenarz / Svenja Brand (Vertretung)