

## **Sparte Lauftreff**

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

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

Der Termin am Mittwoch 17:00 – 18.30 fällt weiterhin aus.

### **Bestandsentwicklung:**

Es konnte ein neues regelmäßig aktives Mitglied in der Donnerstags-Gruppe gewonnen werden. Desweiteren verzeichnen wir 3 Spartenaustritte, davon ein regelmäßig aktives Mitglied der Donnerstags-Gruppe.

### **Sportliche Aktivitäten:**

Donnerstags wird derzeit ein gemischtes Training durchgeführt, das sich an den Teilnehmerinnen und Teilnehmern orientiert. Anfängerinnen bzw. Anfänger sind willkommen.

Das Training der Mittwochs-Gruppe findet weiterhin wegen zu geringer Teilnehmer/Interessenten-Zahl nicht statt.

In der Donnerstags-Gruppe wurde das Training regelmäßig durchgeführt.

Neben den Trainingstagen haben dieses Jahr auch einige Läuferinnen und Läufer an verschiedenen Läufen teilgenommen: z.B.: am Barfußlauf „Barefoot Soul Run“, b2run, Run of Colours, Köln-Halbmarathon.

### **Trainingsprogramm:**

Mittwochs und Donnerstags wird planmäßig in etwa das gleiche Programm, jedoch in unterschiedlicher Intensität, durchgeführt. Dabei 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 2024 wurde wie auch schon in den Vorjahren am Donnerstag ein Trainingsprogramm für gemischte Stärken durchgeführt, so dass sich aus der ehemaligen Mittwochs-Gruppe und Donnerstags-Gruppe ein fester Teilnehmerkreis formiert hat.

### **Ausblick für 2025:**

Das Training der Donnerstags-Gruppe wird weitergeführt wie bisher. Weiterhin ist geplant, sofern Interesse besteht, das Training der Mittwochs-Gruppe wieder zu beleben. 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 besser in den Tagesablauf einbauen.

Die gemeinsame Teilnahme an verschiedenen Lauf-Veranstaltungen wird weitergeführt.

**Spartenleitung:** Thomas Lenarz / Svenja Brand (Vertretung)