



Presseartikel Achimer KB vom 13.05.2014

Runter vom Sofa – Laufen

TSV Cluvenhagen bietet Training an

CLUVENHAGEN • „Runter vom Sofa – Raus auf die Strecke“. Unter diesem Motto bietet der TSV Cluvenhagen zum zehnten Bremen-Marathon am 5. Oktober erstmals ein Vorbereitungstraining für Jedermann an.

Willkommen sind dazu ambitionierte Freizeitsportler ebenso wie absolute Neueinsteiger. „Wir freuen uns auf jeden, der Spaß am Laufen mitbringt“, heißt es in einer Pressemitteilung des Vereins.

Das Vorbereitungstraining soll Mitte oder Ende Juni starten. Für Freitag, 6. Juni, um 19 Uhr ist dazu ein Informationstreffen geplant, auf dem nähere Einzelheiten besprochen werden sollen. Etwa die Auswahl der Laufstrecke (10 Kilometer, Halbmarathon oder die volle Marathondistanz über 42,2 Kilometer). Auch soll es um individuelle Trainingspläne für jeden Teilnehmer (angepasst an persönliches Ziel) gehen und es sollen gemeinsame Gruppen-Trainingstermine gefunden werden.

Angedacht ist, einmal pro Woche ein Technik- und Stabilitäts-/Beweglichkeitstraining anzubieten. Darüber hinaus sind für die Vorbereitung zwei bis vier weitere Trainingseinheiten pro Woche vorgesehen.

„Selbstverständlich freuen wir uns auch auf jeden Laufbegeisterten, der sich einfach nur fit halten möchte und nicht an dem Vorbereitungstraining teilnehmen möchte“, teilt der TSV Cluvenhagen weiter mit. Dienstags und donnerstags von 18.30 Uhr an sind feste Trainingszeiten.