

Medienmitteilung All Blacks Thun

03.07.2011/Benjamin Schwab

Laufverein All Blacks Thun

Einsteigerkurs: 33 Laufanfänger/innen trotzten dem Wetter

Regen, Wind, Kälte und Hitze konnten die 33 Laufanfänger/innen nicht stoppen. Im Einsteigerkurs des Vereins All Blacks Thun erlernten sie die Grundlagen des Laufsports.

Wiederum führte All Blacks Thun erfolgreich einen Einsteigerkurs für Laufanfänger/innen durch. Während neun Wochen vermittelte eine Gruppe von erfahrenen Läufer/innen die Grundlagen des Laufsports sowie Informationen zur Trainingslehre und Kräftigung. Referate über die Ernährung und Laufbekleidung ergänzten den Kursinhalt. Den Teilnehmenden konnte ein vielseitiges Kursprogramm, das alle Aspekte des Laufsports beinhaltet, geboten werden.

Selbst schwierige Wetterbedingungen konnten die motivierten Laufanfänger/innen nicht stoppen. In verschiedenen Trainingsgruppen näherten sie sich Schritt für Schritt dem Kursziel. Alle Kursteilnehmenden sind nach dem Kurs in der Lage, 30 bis 40 Minuten am Stück Joggen zu können.

Das vielseitige Trainingsangebot von All Blacks Thun beinhaltet seit anfangs Jahr auch eine Fun-Gruppe. In dieser Gruppe wird ein Training angeboten, welches den Bedürfnissen der Kursteilnehmenden gerecht wird, um eine sportliche Überforderung zu vermeiden. Das perfekte Angebot, damit die Kursteilnehmenden weiterhin in einer motivierten Gruppe trainieren können. Nicht die Leistung zählt, sondern der Spass am Laufen.

All Blacks Thun beginnt bereits jetzt mit der Planung des nächsten Kurses. Dieser wird im Frühling 2012 stattfinden. Weitere Informationen gibt es auf der Webseite www.allblacks.ch.

Informationen zum Trainings- und Kursangebot von All Blacks Thun:

<http://www.allblacks.ch/angebote/angebote.php>

<http://www.allblacks.ch/angebote/kurs.php>

Auskunft für Medien:

Benjamin Schwab, Gantrischstrasse 59, 3600 Thun

benschwab@hispeed.ch / 079 470 25 61

Weiterführende Informationen zu aktuellen Medienmitteilungen finden Sie auf unserer Webseite <http://www.allblacks.ch/allblacks/medienmitteilungen.php>