

FCö-Mitglieder haben Ausbildung zum Walking und Nordic-Walking-Betreuer erfolgreich absolviert



In der Zeit vom 19. bis 21. Mai haben die Mitglieder des FC Östringen, Gerhard Kimling, Elke und Ralf Stupp sowie Axel Jung in der Sportschule Schöneck die Ausbildung zum BLV-Walking- und Nordic-Walking-Betreuer erfolgreich absolviert.

Bei diesem Lehrgang auf der Sportschule Schöneck wurde von ausgebildeten Trainern und Ausbildern gezeigt, worauf bei der Führung einer Laufgruppe zu achten ist. Verschiedene

Lauftechniken wurden gezeigt. Vom eigentlichen Laufen zum Walking, der Unterschied zum Joggen wurde praktisch dargelegt. Auch eine 4-stündige Unterrichtseinheit zum Thema XCO-Walking wurde angesetzt. Diese Technik kannten wenige von den meist routinierten Teilnehmern und wurde sehr interessiert aufgenommen. (nähere Informationen hierzu in Kürze auf der Internetseite <http://lauftreff.fcoestringen.de/>) Auch die Technik beim Nordic-Walking wurde in Workshops unter die Lupe genommen und verbessert. Es wurde den Teilnehmern die verschiedenen Techniken erläutert und auch gezeigt, wie das Erlernte an die Laufgruppe vermittelt werden kann. Anhand von Video-Analysen wurden die Fehler erläutert und so konnten die Teilnehmer selbst ein Bild von ihrer Technik machen.

Durch diese Ausbildung sind die Absolventen des Lehrgangs befugt, den Lauftreff zu führen und auch Tipps und Ratschläge zur Verbesserung der Teilnehmer zu geben.

Der Lauftreff des FC Östringen, eingetragen im Lauftreff-Kalender des DLV, freut sich über jeden weiteren Laufinteressierten. Walker, Nordic-Walker sowie Jogger aller Altersklassen sind hier vertreten. Es werden verschiedene Gruppen, je nach Leistungsstand, gebildet. Gestartet wird mit einem Warm-Up und zum Abschluss der Trainingseinheit gibt es ein gemeinsames Cool Down (Abschließendes leichtes Dehnen). Jede dieser Gruppe wird von einem der Betreuer begleitet. Wenn es gewünscht wird, geben die Betreuer auch Tipps und Ratschläge.

Der Lauftreff trifft sich jeden Dienstag und Donnerstag um 18.30 Uhr auf dem Waldparkplatz Fischbach (zwischen Östringen und Rettigheim). Aktuelle Informationen und Hinweise finden Sie auf <http://lauftreff.fcoestringen.de/>