

„...immer gefordert, jedoch nie überfordert...“

Ende Juli 2018 packte mich mal wieder der Ehrgeiz und ich wollte meine (damals ziemlich eingerosteten) Lauffähigkeiten verbessern. Von der Vereinsseite wusste ich, dass es einen Lauftreff gibt. Eine Freundin kannte zudem noch den Trainer Matthias und gab mir seine Nummer. Drei SMS später waren wir für Montag auf dem Sportplatz in Harheim verabredet.

Obwohl ich keinen kannte, wurde ich sofort von allen Teilnehmern sehr herzlich begrüßt. Nachdem Matthias allen ihre Übungen zum Aufwärmen gegeben hatte, nahm er sich für mich und meine Wünsche lange Zeit. Im Gespräch erklärte er mir, wobei er und der Verein mich bei meinen sportlichen Zielen unterstützen können.

Meine Lauferfahrung hielt sich bis dahin sehr in Grenzen. Ich konnte vor einigen Monaten mal 5 km langsam am Stück laufen. In trainingsintensiveren Wochen auch mal 7-8 km. Jedoch die 10 hatte ich bislang nie geknackt. Dazu war mein innerer Schweinehund doch zu hartnäckig.

Wie für mich gemacht war demnach die Laufgruppe „Lauf10“, die jeden Mittwoch von 19 - 20 Uhr stattfindet. Hier trainierte Matthias uns, das gemeinsame Ziel zu erreichen: 10km am Stück laufen!

Von da an war ich nun jeden Montag und Mittwoch bei Matthias im Training. Und schon 11 Wochen später konnten wir, ohne überfordert zu sein, die 10km laufen! Was waren wir stolz! 😊

Heute bereiten uns die 10km keine Sorgen mehr. Matthias hatte uns mental und körperlich so gut vorbereitet, dass wir uns zwar immer gefordert, jedoch nie überfordert gefühlt haben.

Ich rate allen, ihren inneren Schweinehund mal für 1 Stunde alleine Zuhause zu lassen und vorbei zu kommen. Gemeinsam mit Matthias werdet auch ihr eure sportlichen Ziele erreichen!

Es grüßen euch Tanja und ihr (mittlerweile kleiner) Schweinehund 😊