

Trophy-Laufkurs für Einsteigerinnen

Mit dem Start der ersten Etappe beginnt auch der erste kostenlose Trophy-Laufkurs für Einsteigerinnen. Wer macht mit?

Vieles fällt einem in der Gruppe einfacher, so zum Beispiel die ersten Jogging-Kilometer. Und weil es nicht nur einfacher geht, sondern auch viel mehr Spass macht, bietet die Zugerberg Finanz Trophy den ersten Laufkurs für Einsteigerinnen an. Am Mittwoch, 30. März, um 9.30 Uhr geht es los. «Wer kennt sie nicht, die Ausreden, die einen immer wieder davon abhalten, endlich regelmässig die Laufschuhe zu schnüren», sagt Sara Hübscher, die den Laufkurs leitet, «mich begleitet das Laufen schon seit Jahren und es tut einfach gut.»

Obwohl der Kurs für Einsteigerinnen ausgeschrieben ist, sind natürlich auch Männer willkommen. «Frauen tun sich mit dem Einstieg oft schwerer, bleiben dann aber eher dran, wenn sie in einer Gruppe unterwegs sind», beobachtet Sara Hübscher, «aber auf jeden Fall begleiten wir auch Männer auf ihren ersten Laufschritten.» Die zwölf Trainings

à ca. 90 Minuten finden jeweils auf der aktuellen Trophy-Rundstrecke statt. Für die ersten vier Einheiten trifft sich die Gruppe in Steinhausen, für die Trainings fünf bis acht in Baar und für die letzten vier auf der Etappe 03_Ennetsee. So lernt man neben neuen Sportkolleginnen auch gleich drei Etappenorte kennen. «Wir gehen es sachte an. Neben den ersten Laufschritten sind auch Kraft- und spezifische Laufübungen im Training enthalten. Und wer weiss, vielleicht schafft die eine oder andere am letzten Tag bereits die fünf Kilometer lange Strecke im Ennetsee», meint Sara Hübscher voller Vorfreude. Für sie ist es der erste Laufkurs in leitender Rolle: «Es wäre wunderbar, wenn sich ein Grüppchen von motivierten Frauen finden würde, mit denen ich diese Premiere durchführen dürfte.» Vom 30. März dauert der Kurs bis am 15. Juni 2022, jeweils von 9.30 Uhr bis 11 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos und die Versicherung Sache der Teilnehmenden.

*Anmeldung und alle Details unter:
www.zugerbergfinanz-trophy.ch/fuer-dich/workshops/*



In der Gruppe gelingt der Einstieg: Am 30. März beginnt der Laufkurs.

Foto: zvg