

# Gesund und sachte „von 0 auf 10“

**LAUFSPORT** Turbo-Schnecken bieten in Kooperation mit Sportklinik Projekt an

VON LARS SCHÄFER

**Lüdenscheid** – Runter von der Couch und rein in die Laufschuhe: In Kooperation mit der Sportklinik Hellersen bieten die Turbo-Schnecken Lüdenscheid pünktlich zum Beginn der Laufsaison ein Projekt an, das sich sowohl an Laufanfänger als auch an Wiedereinsteiger richtet. „Von 0 auf 10“ heißt dieses Projekt, mit dem die Kooperationspartner wieder mehr Frauen und Männer ans Laufen bringen wollen. Das Projekt steht allen Interessierten offen und eignet sich auch bestens als Vorbereitung für den beliebten AOK-Firmenlauf am 16. Juni.

In den Anfängen der Turbo-Schnecken, die eine wahrlich stolze Geschichte geschrieben haben und als größter Sportverein der Stadt mit einer breiten Palette attraktiver Sport-Angebote eine Riesenerweiterung sind, war der Laufsport quasi eine Art Kernkompetenz. In den vergangenen Jahren aber haben die „Schnecken“ laut Saskia Zielinski (Ressortleitung Schneckenhaus) festgestellt, dass „der Anteil der ausschließlichen Läuferinnen und Läufer abnehmend“ sei. Es gibt zwar immer noch aktive Läufergruppen bei den Turbo-Schnecken, es waren



**Startklar:** Jonas Waack von den Turbo-Schnecken (links) und Stefan Krakor von der Sportklinik Hellersen hoffen auf möglichst viele Teilnehmer am neuen Laufprojekt. FOTO: SCHÄFER

aber auch schon mal mehr Aktive, die ihre Runden in Turnschuhen an der frischen Luft gedreht haben. Das zwölfwöchige Schneckenprojekt in Kooperation mit der Sportmedizin der Sportklinik Hellersen möchte nun wieder mehr Menschen ab 18 Jahren zum und ans Laufen bringen. Zielinski: „Das Angebot steht jedem offen.“ Eine Altersbegrenzung nach oben gibt es nicht.

Das erste Lauftraining im

Rahmen dieses Projekts wird am 17. April und damit nach den Osterferien stattfinden. Zweimal pro Woche – montags und mittwochs – wird unter der Leitung von Schnecken-Übungsleiter Jonas Waack, der übrigens auch Landesliga-Fußballer bei den Lüdenscheider Rot-Weißen ist, trainiert. Ziel ist es, dass zum Abschluss die Kursteilnehmer zehn Kilometer am Stück laufen können. Von „0 auf 10“ also. Trainiert wird in

der Gruppe, wobei aber auf jeden Teilnehmer oder jede Teilnehmerin individuell eingegangen wird. Das Training soll schließlich gesundheitsorientiert sein und die Lauf-einsteiger beziehungsweise Wiedereinsteiger sollen gut vorbereitet und ohne Risiko das Training beginnen können. Deswegen wird vor dem ersten Training von den Experten der Sportklinik sportmedizinisch gecheckt und untersucht, wie der Gesund-

## Infoveranstaltung

Für Mittwoch, 22. März, laden die Turbo-Schnecken alle Interessierten des Laufprojekts „Von 0 auf 10“ zu einer Informationsveranstaltung ein, Beginn im Schneckenhaus an der Brückenstraße ist um 18 Uhr. Im Rahmen dieser Veranstaltung soll auch über die Höhe der Kursgebühr informiert werden. Es wird für den Infoabend um Voranmeldung gebeten, entweder per Telefon (02351/9744480) oder per E-Mail ([buero@turbo-schnecken.com](mailto:buero@turbo-schnecken.com)).

heitszustand und die Leistungsfähigkeit der einzelnen Kursteilnehmer sind. Anhand dieser Ergebnisse kann dann mit dem Training behutsam und vor allem gesund begonnen werden. Überforderungen und Überlastungen sollen vermieden, der Körper soll ausschließlich in einem gesunden Maße gefordert werden. Individuell, aber eben auch professionell soll es sein. Das betonen Saskia Zielinski und Jonas Waack von den Turbo-Schnecken bei der Vorstellung des Projektes ebenso wie Sportwissenschaftler Andreas Kramer und Stefan Krakor von der Sportklinik Hellersen.