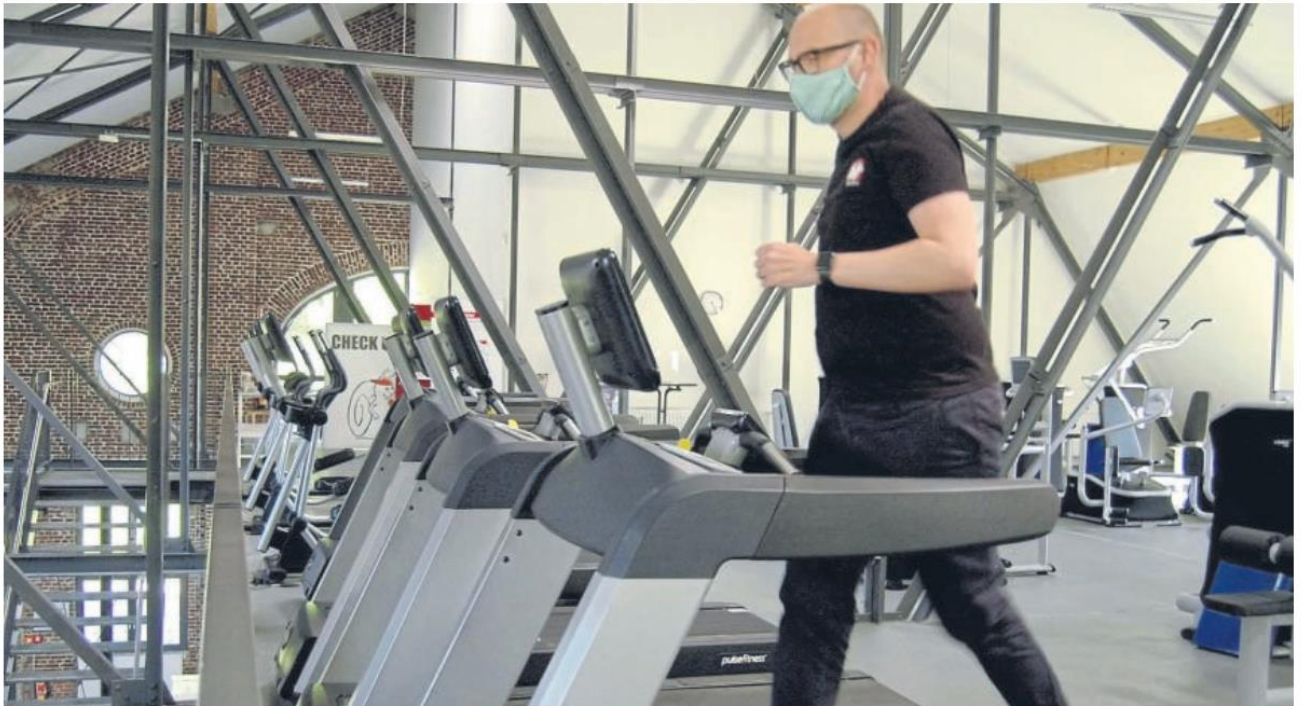


## CORONAVIRUS Die Auswirkungen auf die Region



Christian Wedi bringt den Sportbegeisterten das Laufen nicht nur persönlich, sondern jetzt auch in Online-Kursen bei.

FOTO: LAUDIEN

# Laufkurs per Videokonferenz

## Turbo-Schnecken wieder aktiv: Neues Angebot mit individuellem Zeitplan

VON FRANK LAUDIEN

Lüdenscheid – Es läuft... zumindest in Lüdenscheids größtem Sportverein. Die Turboschnecken öffnen ab heute nicht nur ihr Schneckenhaus wieder, sondern haben die ruhige Zeit auch genutzt, um etwas ganz Neues anbieten zu können: Ab sofort können sich alle Sportbegeisterten zu einem Online-Laufkurs anmelden.

„Seit Montag treffen wir uns wieder zum Laufen am Nattenberg“. Christian Wedi, Übungsleiter für den Breitensportbereich, freut sich, endlich wieder mit dem Rest der Laufgruppe unterwegs sein zu können. „Man merkt richtig die Erleichterung der Teilnehmer“, erklärt er. Vielen sei in den letzten Wochen die Decke auf den Kopf gefallen. „Man sieht auch, wie solche kleinen Schritte im Sportverein für einen kleinen Lichtblick im Alltag sorgen können“. Zwei Meter Abstand wird beim Laufen eingehalten. Der Sicherheit wegen. Trotzdem gäbe es immer noch sportlich Ambitionierte, die noch zu vorsichtig



Turboschnecken-Vorsitzende Brigitte Klein und Christian Wedi, Übungsleiter für den Breitensportbereich, haben die Angebote im und außerhalb des Vereinszentrums der Corona-Krise angepasst.

sind, um sich in solchen Gruppen zusammen zu finden. „Für die und für alle, die sich zeitlich nicht mit unseren festen Terminen arrangieren können, bieten wir jetzt einen Online-Laufkurs an.“

Christian Wedi verspricht: „Nach zehn Wochen schaffen es die Teilnehmer, 45 Minuten am Stück zu laufen. Ohne

Pause.“ Läufer mit Vorkenntnissen sollen sogar eine ganze Stunde nonstop unterwegs sein können. Zwei verschiedene Trainingspläne werden Neueinsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen weiterbringen. „Für die unterschiedlichen Leistungsniveaus wird ein angepasstes Training angeboten“, sagt Wedi. „In wöchentlichen

Coachings können Erfahrungen ausgetauscht werden und man lernt das kleine Einmaleins des Laufens“, verspricht er.

Da es sich um einen Online-Kurs handelt, finden diese Coachings allerdings nicht im Schneckenhaus statt, auch nicht auf der Laufstrecke. Stattdessen erhält jeder Teilnehmer einen Zugang zu einer Internet-Plattform, mit der Videokonferenzen gehalten werden können. „Das erste Coaching ist am 20. Mai“, verrät der Übungsleiter. „Mit Handy, Laptop oder jedem Computer kann man teilnehmen. Lediglich ein Internetzugang ist erforderlich.“ Es müssen auch keine Programme installiert werden. Alles läuft über einen Online-Anbieter.

Zunächst sollen die Grundlagen des Laufens in der Videokonferenz vermittelt werden. Die beste Kleidung, brauchbare Laufschuhe und auch gute Laufstrecken stehen dabei im Fokus. „Anschließend werden die Teilnehmer nach ihrem Leistungsstand eingruppiert. Wöchentlich wird dann über das

letzte Lauftraining gesprochen und der Trainingsplan kommuniziert.“ Erfahrungen werden so untereinander ausgetauscht und die Coaches stehen bei allen Fragen hilfreich zur Seite.

Feste Zeiten werden nur für die Videokonferenzen vorgegeben. Losspuren kann jeder für sich, nach seinem eigenen Zeitplan. Der Vorteil dabei: „Bei festen Trainingszeiten muss man auch schon mal im Regen laufen“, erläutert Christian Wedi, dem die Idee zu dem Kurs beim Wetterumschwung in der vergangenen Woche kam. „Beim Online-Kurs kann sich jeder seinen Zeitplan selbst festlegen. Ein weiterer Vorteil ist, dass die verschiedenen Leistungsgruppen, die sich innerhalb einer Laufgruppe bilden, vermieden werden.“

Zusammen mit Lauf-Instruktor Arno Dumke wurde das Konzept erarbeitet und innerhalb von gut einer Woche umgesetzt. Wer beim ersten Online-Laufkurs der Turboschnecken mitmachen möchte, findet nähere Infos auf deren Internetseite unter [www.turbo-schnecken.com](http://www.turbo-schnecken.com).