

"Spaß muss auf alle Fälle im Vordergrund stehen" ☆

BZ-UMFRAGE unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Aktion "Von null auf 21" über ihre Motive und Ziele



Erich Bühler

RHEINFELDEN. Mit welchen Erwartungen gehen die Teilnehmer an das Projekt "Von null auf 21". Unser Mitarbeiter Heinz Vollmar hörte sich unter den Laufinteressierten um.

Cordula Trefzger-Waßmer aus Rümmingen, 47 Jahre: Ich versuche bereits dreimal pro Woche zu laufen. Ich komme jedoch sportlich nicht weiter voran. Ich erhoffe mir daher vom Projekt "Von null auf 21" bessere Trainingsstrategien. Mein Ziel ist es, auf diese Weise den Freiburger Halbmarathon durchzustehen. Der Spaß muss dabei jedoch auf alle Fälle im Vordergrund stehen.

Ralph Klose aus Karsau, 39 Jahre: Für mich bedeutet das Projekt "Von null auf 21" den Wiedereinstieg nach zehnjähriger Pause. Ich fühle mich entsprechend motiviert und will mich mit allen Konsequenzen für den Halbmarathon fit machen.

Erich Bühler Eichsel, 63 Jahre: Für mich ist es wichtig in meinem Alter zu erkunden, zu welchen Leistungen ich körperlich noch in der Lage bin. Zum Sport bin ich mit 45 Jahren gekommen, als ich das Sportabzeichen machte. Schon damals war für mich wichtig, mit welchem Trainingsaufwand und mit welchen Trainingsmethoden ich meine Leistungsfähigkeit steigern kann. Ziel ist auch für mich, den Freiburger Halbmarathon zu bestehen.

Franzi Loch aus Maulburg, 19 Jahre: Ich laufe schon länger, oftmals nur auf dem Laufband im Fitnessstudio. Mir kommt es beim Projekt "Von null auf 21" darauf an, im Kreise von Gleichgesinnten ein optimiertes Training in der Gruppe zu erfahren. Das Ziel, den Freiburger Halbmarathon durchzustehen, schafft für mich aber auch ganz persönlich ein Stück Selbstvertrauen.

Hartmut Wendt aus Rheinfelden, 48 Jahre: Ich bin ein absoluter Anfänger in Sachen Laufsport. Für mich bedeutet das Projekt "Von null auf 21" eine Möglichkeit fit zu bleiben, ein Anliegen, das ich mit meiner Ehefrau teile. Ob ich dies schaffe, bleibt abzuwarten, versuchen will ich es auf jeden Fall.

Silvia Gutmann aus Wehr, 46 Jahre: Ich laufe bereits und kann bereits 10 Kilometer durchhalten. Für mich ist eine Steigerung wichtig. Als nächstes Ziel habe ich mir die Halbmarathon-Distanz vorgenommen, ganz besonders wichtig ist für mich jedoch, die Gesundheit, die unter meinen sportlichen Ambitionen nicht Schaden nehmen darf.





Ralph Klose



Franzi Loch