

## Germanias Lauftreff: "Von Hobbylauf bis Marathon!"

Geschrieben von: J. Gödecke

Mittwoch, den 11. Mai 2016 um 06:17 Uhr -

---

Seit fast einem Jahr besteht der Lauftreff des SV Germania Helstorf, der in getrennten Gruppen nicht nur Hobbyläufern, sondern auch leistungsorientierten Läufern eine vielseitige Trainingsmöglichkeit bietet. Von allen Teilnehmern wird das zusätzlich angebotene Aufbau- und Stabilisationstraining begrüßt, welches die Basis für eine verletzungsfreie Ausübung des Laufsports bildet. (...)

Starts bei verschiedenen Volksläufen und dem Hannover-Marathon gehören zum festen Bestandteil mehrerer Aktiver. Auch beim am 10. September im Serengeti-Park Hodenhagen stattfindenden Survival-Run werden einige Germanen auf die anspruchsvolle Strecke gehen. Das Trainerduo Petra Zydeck (Tel.: 0171 5285506) und Oliver Markworth (0176 84772113) würde sich über weiteren Zulauf, insbesondere bei den Frauen freuen. Basis des Trainings ist das Eingehen auf die individuelle Leistungsstärke und der allmähliche Aufbau der Fitness. Die Hobby- und die Leistungsgruppe trifft sich jeden Freitag um 17.30 Uhr und Samstag um 9.00 Uhr am Sportheim Germanias. Gelaufen wird bei jedem Wetter. Einmal wöchentlich besteht für Langstreckenläufer die zusätzliche Möglichkeit, eine Distanz von bis zu 25 Kilometern zu absolvieren.

*Bild: Laufgruppe mit dem Trainergespann Oliver Markworth (3. von links) und Petra Zydeck*



*Bild: Laufgruppe beim Start vor dem Vereinsgelände des SV Germania Helstorf*

## Germanias Laufftreff: "Von Hobbylauf bis Marathon!"

Geschrieben von: J. Gödecke

Mittwoch, den 11. Mai 2016 um 06:17 Uhr -

---



*Bild 1: Das Trainerteam Oliver Markworth und Petra Zydeck*

