

Die Projektgruppe „Vital in Brandenburg“ widmete sich im Jahr 2012 den bisher laufenden Projekten und versuchte diese erfolgreich weiter zu betreiben.

Ein neues Projekt kam in Zusammenarbeit mit dem VfL Brandenburg hinzu.

Das Projekt Beachvolleyball auf dem Neustädtischen Markt entfiel in diesem Jahr, da der Marktplatz zu keinem geeigneten Zeitpunkt buchbar war.

Im Folgenden informieren wir über den Stand der einzelnen Projekte.

Fit für den Beetzseelauf

Ziel des Ganzen soll es sein Laufinteressierte, oder welche die es werden wollen so vorzubereiten, dass diese Halbmarathons im September mitlaufen und durchhalten konnten.



RBB Drittelmarathon Potsdam

Ab Februar begann die Vorbereitung und wir haben uns ein Team von professionellen Trainern und Beratern zusammengestellt, welche die Interessierten langsam, aber zielstrebig auf den Erfolg beim Beetzseelauf vorbereiten.

Training beinhaltete Elemente aus:

- **Herz Kreislauf:** Laufen, Schwimmen, Radfahren
- **Stabilisation:** allgemeine Kräftigungsübungen WS Gymnastik / Rückenübungen
Funktionelles Muskelaufbautraining
- **Koordination:** Muskuläres Training mit Schwerpunkt
Sinneswahrnehmungen, Lauf-ABC
- **Entspannung:** Stretching/ Dehnen Progressive Muskelentspannung Lagerungen
- **Bewusst sein:** des eigenen Körpers stärken, Erkennung des persönlichen

- **Ernährung:** Leistungsstandes, Differenzierung von Stärken und Schwächen
Tipps zur Ernährung und Sport
- **Ausrüstung:** Fußanalyse, Laufschuhberatung

Trainings-Ziele

- Verbesserung von Ausdauer, Herz Kreislauffunktionen und Steigerung der Stoffwechselaktivität
- Stärkung des Immunsystems
- Allgemeines Wohlbefinden und Leistungszunahme (Energie im Alltag)
- Stressreduktion
- Konzentrationssteigerung
- Gewichtsorientierung
- Soziale Kommunikation
- Gesundheit, Wohlbefinden und Erfolg und Kompetenz zur Eigenverantwortung

Es erschienen zur Auftaktveranstaltung Anfang April 20 Personen.

25% dieser nahmen im September erfolgreich am Beetzseelauf teil. Einige andere konnte der Laufverein VfL als Neumitglieder für sich gewinnen.

Während der Vorbereitung nahmen die Teilnehmer an diversen anderen Volksläufen teil.

Unter anderem am RBB Lauf in Potsdam. (Foto siehe oben)

Am 26.04. 2012 begleitete der RBB mit einem Fernsichteam das Training und berichtete darüber.

Cross Duathlon

Am 17.11.2012 findet in Klein Kreuz der 6te Cross Duathlon statt. Die ersten Anmeldungen werden in den nächsten 2 Wochen erwartet. 3km Laufen – 12km Radfahren – 3km Laufen durch Matsch, Schnee, Eis und Wasser.

Onkologischer Rehasport

Die Laufgruppe, trifft sich regelmäßig zu der festgelegten Zeit, es kamen auch einige Neuzugänge. Zu den Kursen im Verein Vitalis Leben e.V. (ehemals Rehasport in Brandenburg) sind die Kurse gut besucht. Es gibt nur einige Frauen die beide Angebote angenommen haben. (NW &Reha Sport).