

Mein Name ist Sonja Henze, ich bin verheiratet und habe zwei Kinder. Zurzeit befinde ich mich in einem Praktikum bei Axel Reisch in der Laufschule Oberhausen und im Frühjahr 2016 beginnt meine Ausbildung zur Lauftherapeutin am Deutschen Lauftherapiezentrum in Bad Lippspringe.

Wie ich zum Laufen kam? Ein bisschen so, wie die Jungfrau zum Kinde!

Anfang 2011 (dieses Bild zeigt mich beim Abschluss des Einsteigerkurses) habe ich, sehr halbherzig, den Entschluss gefasst, ein wenig abzunehmen. Da Sport ja irgendwie dazu gehört, habe ich mich, nach langem Überlegen, fürs kleinste Übel entschieden: Ein Laufkurs bei der **Laufschule Oberhausen**.



Tja, was soll ich sagen: Nach den ersten, für mich durchaus anstrengenden Einheiten, habe ich „Feuer gefangen“. Ich habe zwar lernen müssen, dass es nicht jeder bis zum Leistungssportler bringen kann und das mein Traum vom Marathon, in unter 3 Stunden, für immer ein Traum bleiben wird, aber ich weiß jetzt, dass jeder das Laufen lernen kann, auch wenn man ein paar Kilos zu viel auf den Hüften hat und nicht die klassische Sportskanone ist.

Der Laufsport ist eine reine Kopfsache. Dort und auch nur dort, werden Läufe zu Ende gebracht. Solange man sich auf sich, seinen Laufstil und seine persönlichen läuferischen Fähigkeiten besinnt und aufhört, sich mit

den anderen, „richtigen“ Sportlern zu vergleichen, fängt man an das Lauftraining zu genießen.

Ich selbst laufe seit etwa 5 Jahren bei und für die Laufschule Oberhausen. Bis jetzt habe ich alle Distanzen bis hin zum Halbmarathon geschafft und freue mich über jede, nicht zu schnelle, Laufbegleitung.

In dem ich anfangs bei der Laufschule Oberhausen Einsteigerlaufkurse zu begleiten, möchte ich euch und Ihnen meine persönlichen Erfahrungen mit dem Laufen, aber auch dem Abnehmen weitergeben. Ich hoffe, dass ich jeden und jede dazu motivieren kann, seinen persönlichen, läuferischen Einstieg bis hin zur 10 km Distanz zu schaffen. Frei nach dem Motto: „Langsam aber lustig“, freue ich mich darauf, euch und Sie kennen zu lernen!

Glückauf!

