

## LEISTUNGEN

### Rundum-Paket für Hobbyläufer

Die Teilnehmer von Lauf geht's erhalten ein exklusives Rundum-sorglos-Paket für monatlich 49,90 Euro, Mitglieder der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr erhalten einen Preisvorteil. Folgende Leistungen sind darin enthalten:

- Freier Zugang in der Aktionszeit in das Gesundheitszentrum Life für das Stabilisations-training.
- Persönliches Trainingstagebuch mit individualisiertem Trainingsplan.
- Wöchentliche Lauftreffs mit von Dr. Feil in der F-AS-T-Methode geschulten Trainern.
- Eintritt zu allen begleitenden Fachvorträgen.
- Funktionslaufshirt.
- Das Buch „Lauf Dich gesund“ von der Forschungsgruppe Dr. Feil.
- Regelmäßige Motivations-mails und E-Mail-Kontakt zur Forschungsgruppe Dr. Feil mit Antwortgarantie.
- Startgebühr für den Halbmarathon am Bottwartal-Marathon am 15. Oktober und dem Freiburger Bürgerfestlauf über zehn Kilometer am 21. Juli.
- Zehn Prozent Rabatt auf das gesamte Laufsortiment bei Intersport Ludwigsburg.
- Ein Trainingsbeutel.
- DVD mit Mobilisations-, Stabilitäts- und Faszienübungen im Film vorgeführt und von Dr. Feil erläutert.
- Eine Flasche Ackerschachtelhalm (kieselsäurehaltiges Pflanzenkonzentrat) zur Kräftigung des Bindegewebes.
- Ein Teilnehmerausweis.
- Ein Trainingsband zur Identifikation als Teilnehmer beim Lauftreff.

# Lauf geht's mobilisiert 270 Hobbysportler

Nachhaltiges Gesundheits- und Sportprojekt der LKZ startet kommende Woche - Anmeldeschluss am Freitag

Unter dem Motto „Genusslaufen ohne Leistungsdruck“ starten die Ludwigsburger Kreiszeitung und die AOK Ludwigsburg-Rems-Murr als Gesundheitspartner das neue Laufprojekt Lauf geht's. Mit einem individuell abgestimmten Trainingsprogramm und einer gezielten Umstellung der Ernährung werden auch Menschen, die bisher keinen oder fast keinen Ausdauersport betrieben haben, in einem halben Jahr auf einen Halbmarathon vorbereitet.

Das Konzept funktioniert nicht nur, wie bereits in anderen Regionen unter Beweis gestellt wurde, sondern es begeistert auch die Hobbysportler im Landkreis Ludwigsburg. Bis gestern haben sich schon 271 Teilnehmer bei Lauf geht's angemeldet. Und noch ist es möglich, bei dem Projekt mitzumachen. Die Anmeldefrist läuft bis Freitag.

Die Frauen sind dabei klar in der Überzahl. Sie stellen rund zwei Drittel aller Teilnehmer. Und die meisten sind vom Alter her „in den besten Jahren“, wie es so schön heißt. Denn das Durchschnittsalter – egal ob Frauen

### Die jüngste Teilnehmerin ist 18, die Ältesten sind 76

oder Männer – liegt bei 48 Jahren. Die Spanne ist allerdings beachtlich. Die jüngste Teilnehmerin ist gerade einmal 18 Jahre alt, die beiden ältesten werden sich mit 76 auf den Halbmarathon vorbereiten und diesen im Herbst mit 77 absolvieren.

Unabhängig von Alter, Gewicht und sportlichen Erfahrungen lassen sich die persönlichen Ziele bei Lauf geht's für die allermeisten Teilnehmer erreichen. „Auch wer vorher noch nie gelaufen ist und zu 75 Prozent die Trainings-

und zu 65 Prozent die Ernährungsvorgaben umsetzt, wird garantiert den Halbmarathon schaffen“, sagt der wissenschaftliche Leiter von Lauf geht's, Dr. Wolfgang Feil. Der promovierte Biologe und Sportwissenschaftler ist im Spitzensport eine feste Größe. Er erarbeitete die Ernährungssteuerung für 14 deutsche Olympiateilnehmer in Rio und berät viele Nationalmannschaften und Bundesligavereine in verschiedenen Sportarten, darunter auch die Hoffheimer Fußballer. Und er ist überzeugt, dass sich viele seiner Ratschläge für Spitzenathleten auch für Hobbysportler ausgezeichnet eignen.

Das Sport- und Gesundheitsprojekt richtet sich an Laufanfänger,

Wiedereinsteiger oder Menschen, die schlanker werden und ihre Lebensqualität steigern wollen ebenso wie an fortgeschrittene Läufer. Denn individuelle Trainingspläne, ausgewählte Angebote des Ludwigsburger Gesundheitszentrums Life, persönliche Motivation und Beratung, Lauftreffs bieten für jede Zielgruppe ein passendes Programm, um die Leistung steigern zu können.

Die Lauftreffs finden in Ludwigsburg, Asperg, Steinheim und Besigheim statt. Trainingsauftakt ist an allen vier Orten am Sonntag, 23. April, 10 Uhr.

Wie stark auch ambitionierte Läufer von dem Konzept von Lauf geht's profitieren können, betont Wolfgang Grandjean, einer der In-

itiatoren des Projektes. Manche erfahrene Langstreckenläufer hätten durch das neue Trainingskonzept und die angepasste Ernährung ihre Wettkampfzeit binnen eines Jahres um bis zu 20 Minuten verbessern können.

Ziel für alle Teilnehmer ist der Bottwartal-Marathon am 15. Oktober 2017, wo sie die Halbmarathonstrecke in Angriff nehmen werden. Beim Freiburger Bürgerfestlauf am 21. Juli steht – etwa zur Halbzeit des Trainingsprogramms – ein erster Test über 10 Kilometer auf dem Programm.

Die sportliche Herausforderung ist es auch, die die Teilnehmer offenbar am meisten reizt. Das zumindest ergab eine Umfrage auf der Facebook-Seite des Projektes.



Der Bottwartal-Marathon ist das Ziel der Lauf geht's-Teilnehmer.

Archivfoto: Holm Wolschendorf

## LAUF GEHT'S

### Nährstoffexperte eröffnet Projekt nächste Woche

Den Startschuss zum Sport- und Gesundheitsprojekt Lauf geht's gibt am Donnerstag, 6. April, dessen wissenschaftlicher Leiter, Dr. Wolfgang Feil. Der anerkannte Experte für Sporternährung hält ab 19 Uhr im Louis-Bührer-Saal der Kreissparkasse Ludwigsburg einen Vortrag unter dem Titel „Lauf dich gesund – Ganzheitlich zum Erfolg“. Dabei wird der Sport- und Ernährungswissenschaftler den Teilnehmern die Prinzipien vorstellen, die dem Ernährungs- und Trainingskonzept von Lauf geht's zugrunde liegen.

Feil, der das Programm für das Gesundheitsprojekt mit anderen Experten seiner Forschungsgruppe entwickelt hat, setzt bei der Nährstoffzufuhr auf mehr Eiweiß und Gemüse und auf eine Reduzierung der Kohlehydrate, sei es in Form von Nudeln und Brot oder stark zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken, zu denen auch Fruchtsäfte zählen.

Beim Training propagiert der 58-jährige Wissenschaftler aus Tübingen neben klassischen Ausdauerläufen auch ein intensives Intervalltraining. Da dies aber zu Beginn des Projektes nur auf zwei Minuten angelegt ist, müssen auch Anfänger keine Angst haben, sich dabei zu überfordern. Mobilisierungs- und Stabilisierungsübungen sollen zudem die Körpermitte kräftigen, was den Laufstil verbessert.

Wer sich in den kommenden Tagen noch zur Teilnahme entschließt, kann Wolfgang Feil bei seinem Vortrag in Ludwigsburg hören. Die Anmeldefrist für Lauf geht's endet am Freitag, 31. März.

WEITERE INFORMATIONEN und Anmeldung unter [www.lauf-gehts-lb.de](http://www.lauf-gehts-lb.de)