

LUDWIGSBURGER
KREISZEITUNG



Veranstaltung

21. Apr. – 18. Okt.
In 6 Monaten fit für den Halbmarathon

–Anzeigensonderveröffentlichung–

LKZ-GESUNDHEITSPROJEKT

Gemeinsam trainieren für den großen Lauf

Sport- und Ernährungsprogramm startet im April – Teilnehmer können erstmals Bäder in Ludwigsburg und Kornwestheim nutzen

Gemeinsam trainieren und dadurch fitter und gesünder werden, das ist das Ziel der LKZ-Gesundheitsaktion, die 2020 ins vierte Jahr geht. Jeweils mehr als 250 Teilnehmer nutzen das Projekt in jedem Jahr, um sich in nur sechs Monaten auf einen Halbmarathon vorzubereiten.

In der kommenden Lauf-geht's-Saison, die im April beginnt, wird den Teilnehmern ein noch umfangreicheres Trainings- und Betreuungspaket geboten als zuvor. So gibt es erstmals in vielen Bädern der Stadtwerke Ludwigsburg-Kornwestheim freien Eintritt in der Zeit, in der das LKZ-Gesundheitsprojekt läuft. Das gilt für das Ludwigsburger Stadionbad, das Heilbad Hoheneck, das Freibad am Neckarufer und das Alfred-Kercher-Bad in Kornwestheim. Und wie in den vergangenen Jahren, können die Teilnehmer auch die Angebote des Fitnessstudios Life im Gesundheitszentrum Ludwigsburg nutzen.

Modernstes Trainingskonzept

Im Mittelpunkt des Trainings steht allerdings das Laufen. Denn innerhalb eines halben Jahres soll das speziell konzipierte Programm auch Laufeinsteiger so gut in Schuss bringen, dass sie im Herbst beim Bottwartal-Marathon 21 Kilometer laufen können. Das Programm wurde von einem der bekanntesten Sport- und Ernährungswissenschaftler Deutschlands konzipiert, dem Tübinger Dr. Wolfgang Feil. Lauf geht's vereint damit neueste Erkenntnisse aus der Trainingslehre und einer optimalen Sporternährung, denn Feil betreut mit seinem Team Olympiateilnehmer und Profifußballer.



Lauf geht's macht Spaß, auch wenn man noch 21 Kilometer vor sich hat, wie beim Halbmarathon im Bottwartal.

Foto: Jürgen Weber

Die Laufeinheiten werden nach individuellen Trainingsplänen alleine und in der Gruppe mit High Intensity Interval Training, kurz HIIT, kombiniert. Dazu kommen Mobilisations- und Stabilisationstraining sowie aktive Regeneration mit Faszientraining zu Hause, damit der Körper insgesamt auf die Ausdauerbelastung vorbereitet wird.

Und für jeden Hobbysportler gibt es dabei in den vier Lauftreffs die richtige Gruppe. Vom Power-Walking

für Einsteiger bis zur Gruppe der ambitionierten und erfahrenen Hobbyläufer, die den Halbmarathon klar unter zwei Stunden laufen wollen, wird auf vier verschiedenen Leistungsstufen trainiert. Dadurch wird eine Überforderung ausgeschlossen. Denn Lauf geht's soll nicht nur gesund sein, sondern auch Spaß machen.

Gemüse statt Kohlehydrate

Bei der Ernährung setzt das Dr.-Feil-Konzept auf zwei Pfeiler: eine

kohlenhydratreduzierte Ernährung und ein bindegewebestärkendes Gewürzkonzept. Das bringt nicht nur mehr Fitness, sondern lässt nebenbei ein paar Pfunde verschwinden. Hungern muss dabei keiner. Denn das Ernährungsprogramm ist keine Diät, sondern eine ausgewogene und durchaus üppige Ernährung mit den „richtigen Zutaten“. Dabei gilt die Faustregel: Viel Gemüse und Salat, mehr Eiweiß und gesunde Öle und Fette. So sind beispielsweise Nüsse

ausdrücklich erlaubt, ebenso wie dunkle Schokolade.

INFO: Wer sich individuell zu Lauf geht's beraten lassen möchte, kann dies am Montag, 9. März bei der Ludwigsburger Kreiszeitung in der Körnerstraße 14-18. Von 9 bis 18 Uhr geben die Organisatoren persönlich Auskunft. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Vorabinformationen und Anmeldung unter www.lauf-gehts-lb.de

LEISTUNGSPAKET

Viel mehr als nur Lauftraining

Die Teilnehmer von Lauf geht's erhalten ein exklusives Leistungspaket:

- Wöchentlicher Lauftreff mit speziell geschulten Trainern in vier Leistungsstufen
- Vorträge zu Training, Ausrüstung, Ernährung, Motivation
- Trainingsplan mit Lauf-, Stabilisations-, Mobilisations-, Faszien- und HIIT-Einheiten
- 20 Prozent Rabatt auf das gesamte Laufsortiment sowie 10 Prozent auf Produkte von ultrasports, BLACKROLL und Polar bei Pudel*
- Kostenloses Training an ausgewählten Geräten und gezieltes Dehnprogramm im Life Ludwigsburg*
- 20 Prozent Rabatt auf Laufsportequipment (außer Laufschuhe) bei AR Sport*
- freier Eintritt ins Stadionbad, Heilbad, Freibad und in das Sportbad AKB der Stadtwerke Ludwigsburg-Kornwestheim*
- Buch „Lauf Dich gesund“ von Dr. Feil inkl. DVD (ausgenommenen Wiederholer)
- Buch „LAUFWEGE: Die schönsten Joggingstrecken in der Region Ludwigsburg“
- Teilnahmegebühren Bottwartal-Marathon und Bietigheimer Fackellauf
- Funktionslaufshirt und Trainingsbeutel
- Ultrasports-Produkte (Ackerschachtelhalm, Gel-Chip, ultraBar, Refresher)
- Aquakurse und BLACKROLL-Workshop
- Wöchentliche Motivationsmails

* während des Aktionszeitraums

Die Laufgruppe als neuer Ansporn

Susanne Bollschweiler ist zum ersten Mal beim LKZ-Gesundheitsprojekt dabei

Susanne Bollschweiler läuft schon seit rund zehn Jahren regelmäßig etwa drei malpro Woche. Mehr als fünf bis sechs Kilometer lang seien die Strecken, die sie dabei am Stück läuft aber nie, erzählt die 50-Jährige. Mit Lauf geht's will sie sich nun an längere Läufe wagen.

„Ich traue mir den Halbmarathon schon zu“, sagt Bollschweiler. Sie weiß aber auch, dass sie dafür einen zusätzlichen Ansporn braucht. Und den findet sie in der LKZ-Gesundheitsaktion, die das Training in der Gruppe am Wochenende mit dem Einzeltraining unter der Woche verbindet. „Ich finde das Gesamtpaket super“, sagt die Abstätterin.

Denn eigentlich läuft sie bisher von zu Hause aus und alleine. „Ich rede



Susanne Bollschweiler ist Neueinsteigerin bei Lauf geht's. Foto: privat

nicht so gerne beim Laufen, deshalb ist das ganz gut“, erklärt sie. Um weiterzukommen, brauche sie aber die

Unterstützung einer Gruppe und die Anleitung erfahrener Trainer, ist sie sich sicher. „Da werde ich mehr mitgezogen“, erwartet Susanne Bollschweiler. Dass sie die sportlichen Aktivitäten dennoch gelassen angeht, passt zur Philosophie des Gesundheitsprojektes, das sich dem Genusslaufen verschrieben hat.

Auf Lauf geht's war sie bei der LKZ-Messe „gesund & aktiv“ aufmerksam geworden und rasch davon überzeugt, dass das Programm genau für sie passt, erzählt Susanne Bollschweiler. Auch das Ernährungskonzept von Dr. Wolfgang Feil findet sie gut. Sie denkt allerdings, dass sie sich nicht grundlegend umstellen muss. „Ich glaube, dass ich mich schon recht gesund ernähre.“

Er war früher Fußballer, hat sich dann mit Karate, Tennis und Radfahren fit gehalten, doch ein großer Läufer ist er nie gewesen, erzählt Kar-Heinz Isert. Doch das hat sich im vergangenen Jahr durch Lauf geht's geändert.

Weil er sich auf dem Weg zur Couchpotato wähnte, ließ sich der Ludwigsburger zum Geburtstag die Teilnahme am LKZ-Gesundheitsprojekt schenken und war nach einem halben Jahr so begeistert, dass er auch in diesem Jahr wie der dabei ist.

„Die Kombination ist gigantisch“, zieht er heute 64-Jährige Bilanz. Damit meint er sowohl das Konzept von Dr. Wolfgang Feil, das Training und leistungsfördernde Ernährung verbindet, wie auch die verschiedenen Angebote der Partner der LKZ im Ge-



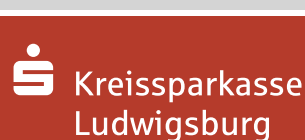
Karl-Heinz Isert ist zum zweiten Mal bei Lauf geht's dabei. Foto: privat

sundheitsprojekt. So unterzog sich Karl-Heinz Isert zu Beginn des Trainings einer Laufanalyse bei Pudel, um

mehr über seinen Laufstil zu erfahren, und ließ sich von de Physiotherapeuten des Gesundheitszentrums Ludwigsburg kurz vor dem Halbmarathon behandeln, als es in den Beinen zwickte. „Ich habe es etwas übertrieben“, meint Isert schmunzelnd.

Die Behandlung war erfolgreich, denn seinen ersten Halbmarathon absolvierte der Lauf-Novize in 2 Stunden und 8 Minuten. Es war für ihn der dritte Lauf-Wettkampf seines Lebens, nachdem er zuvor beim LKZ-Firmenlauf und beim Bietigheimer Staffellauf im Rahmen von Lauf geht's erste Erfahrungen gesammelt hatte.

Und das hat seinen Ehrgeiz geweckt. In diesem Jahr ist Karl-Heinz Isert wieder dabei und will im Herbst unter 2 Stunden laufen.



Gleich anmelden
lauf-gehts-lb.de