

LUDWIGSBURGER
KREISZEITUNG



Veranstaltung

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

–Anzeigensonderveröffentlichung–

LKZ-GESUNDHEITSAKTION

Das große Ziel trotz Krise im Auge behalten

In einem halben Jahr zum Halbmarathon – Anmeldung für Trainings- und Ernährungsprogramm auch weiterhin möglich – Bewegung und frische Luft wichtig

Frische Luft ist trotz Coronavirus eine gute Idee, sagt Christian Drosten. Der derzeit bekannteste Mediziner in Deutschland plädiert zudem dafür, sich zu bewegen und sich fit zu halten. Deshalb wird die Ludwigsburger Kreiszeitung ihr Gesundheitsprogramm Lauf geht's trotz der Virus-Pandemie nicht absagen. Anmeldungen sind auch weiterhin möglich.

Das Fitness- und Ernährungsprogramm trägt dazu bei, die Abwehrkräfte zu stärken. Neben der regelmäßigen Bewegung durch Laufen sowie das Mobilisations- und Stabilisationstraining zu Hause trägt auch die Ernährungsumstellung dazu bei. Denn der bekannte Tübinger Sport- und Ernährungswissenschaftler, Dr. Wolfgang Feil, setzt nicht nur auf eine ausgewogene Ernährung mit hochwertigen Zutaten und einer Reduzierung der Kohlenhydrate, sondern auch auf Kräuter und Gewürze, die entzündungshemmende Wirkung entfalten. Das stärkt das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden.

Vorträge gibt es zunächst im Internet

Um allen behördlichen Auflagen gerecht zu werden und vor allem die Teilnehmer und Trainer nicht zu gefährden, wird es allerdings zumindest für die Anfangszeit des Trainingsprogramms einige Änderungen gegenüber den ursprünglichen Planungen geben. Wenn Lauf geht's am 21. April offiziell beginnt, werden nach jetzigem Stand wahrscheinlich weder der Live-Vortrag über das Projekt noch die Ausgabe der Starterpakete möglich sein.

Die Starterpakete einschließlich T-Shirt, den Fachbüchern und dem Trainingsplan werden Mitte Mai nachgereicht. Zum Auftakt erhalten die Teilnehmer per Mail einen Trainingsplan für die ersten Tage und erste Hinweise, wie sie



Gemeinsam laufen macht Spaß, im Training ebenso wie beim Bottwartal-Halbmarathon.

Foto: Jürgen Weber

ihre Ernährung nach der Maßgabe von Wolfgang Feil umstellen können. Und die ersten Vorträge der Lauf geht's-Initiatoren Wolfgang Grandjean und Wolfgang Feil fallen nicht aus, sondern sind für die angemeldeten Teilnehmer online zu sehen.

Der digitalen Kommunikation wird in den ersten Wochen ohnehin eine wichtige Rolle zukommen, um die Teilnehmer bei ihrem Ein-

stieg ins Training und eine bessere Ernährung zu unterstützen. In Webinaren, also Online-Seminaren, gibt es ab 21. April Tipps und Tricks. Bereits produziert sind zum Beispiel „Aller Anfang ist schwer – Motivationstipps für die Praxis“, „Die Dr.-Feil-Ernährung in der Praxis“ oder „Regenerationsförderungs-Strategien für mehr Frische“. Weitere kommen in den nächsten Wochen hinzu.

Wenn die momentanen Beschränkungen aufrechterhalten werden, müssen die Lauf geht's-Teilnehmer ihr Training zunächst individuell, geleitet vom Trainingsplan, absolvieren. Ob die Lauftreffs am Donnerstagabend in Bietigheim und am Sonntagvormittag in Ludwigsburg, Steinheim und Besigheim schon nach den Osterferien starten können, ist derzeit offen. Laufen zu zweit ist aber auf jeden

Fall erlaubt, doch sollten Hobbyathleten auch dabei auf ausreichenden Abstand achten, um Ansteckungsgefahren zu minimieren.

Laufbuch für mehr Abwechslung

Wer Abwechslung für seine Laufstrecken sucht, sollte einmal in das Buch „Laufwege.“ schauen, das bei Ungeheuer + Ulmer, dem Verlag, der auch die LKZ herausgibt, im vergangenen Jahr aufgelegt wurde. Es stellt besonders schöne Laufstrecken im gesamten Landkreis Ludwigsburg vor. Und da das Buch bei vielen Online-Buchhändlern verfügbar ist, kann man es ganz ohne direkten Kontakt bekommen. Für alle Lauf geht's-Teilnehmer ist das Buch übrigens in ihrem m Starterpaket enthalten.

Ob die Lauf geht's-Zusatzangebote, wie der kostenlose Besuch der Bäder der Stadtwerke Ludwigsburg-Kornwestheim oder des Ludwigsburger Fitnessstudios Life, schon zum Auftakt Ende April genutzt werden können, ist wegen der Viruskrise derzeit noch offen. Falls die Einrichtungen noch geschlossen sind, werden die Organisatoren der LKZ-Gesundheitsaktion dafür nach Lösungen suchen, etwa in Form von anderen Leistungen.

Am großen Ziel der Aktion sollten aber alle Interessenten festhalten: in einem halben Jahr so fit zu werden, dass sie im Herbst im Bottwartal einen Halbmarathon laufen können. Denn das ist dank des Lauf geht's-Konzeptes auch mit den momentanen Einschränkungen zu schaffen.

INFO: Wer sich individuell zu Lauf geht's beraten lassen möchte, kann dies telefonisch unter Weitere Informationen und Anmeldung unter www.lauf-gehts-lb.de tun.

HEADCOACHES

Vier erfahrene Läufer geben ihr Wissen weiter



Gerhard Petermann, Steinheim: Gerhard ist mit mehr als 50 Marathons nicht nur als Läufer extrem erfahren, sondern auch als Macher. Er ist Cheforganisator des Bottwartal-Marathons, Leiter des zugehörigen Lauftreffs und Headcoach von Lauf geht's in Steinheim. „Anderen Menschen den Spaß an der Bewegung zu vermitteln“ ist sein Anreiz, beim LKZ-Gesundheitsprojekt dabei zu sein.
Motto: Nur wer versucht, weit zu gehen, kann überhaupt herausfinden, wie weit er gehen kann.



Susanne Weber, Ludwigsburg Susanne ist seit dem Start von Lauf geht's in Ludwigsburg als Trainerin dabei und leitet den Lauftreff in diesem Jahr alleine. Ihre Erfahrung: „Diejenigen, die wirklich bei null anfangen, haben am Ende am meisten von der Aktion profitiert.“ Selbst ist sie seit 18 Jahren Läuferin und ist im vergangenen Jahr ihren ersten Marathon gelaufen.
Motto: Lauf geht's ist, sich gemeinsam für eine Leidenschaft zu begeistern.



Steffen Claus, Bietigheim: Steffen ist Vorsitzender des Team AR Sport, das seit 2018 am Donnerstagabend den Lauftreff in Bietigheim organisiert und betreut, den es auch nach der Lauf geht's-Zeit weiter gibt. Er und seine Mitstreiter sind nicht nur erfahrene Langstreckenläufer, sondern auch die Organisatoren des Fackellaufs, der als Halbzeit-Test zum Lauf geht's-Programm gehört.
Motto: Laufen bzw. sich sportlich betätigen sollte man nicht nur ein halbes Jahr – sondern immer!



Sven Heuschele, Besigheim: Sven hat über Lauf geht's dank der „supergeduldigen Trainer und Betreuer“ seine neue Liebe zum Laufen entdeckt und dabei ein völlig neues Bewusstsein für Gesundheit, Körper und Ernährung entwickelt. Seit 2018 ist er im Besigheimer Trainerteam und in diesem Jahr für den Lauftreff verantwortlich. „Ich habe ein offenes Ohr für jedes noch so kleine Wehwechen“, sagt er.
Motto: Machen ist wie wollen – nur viel krasser.

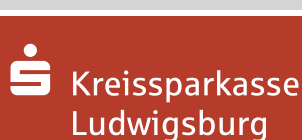
LEISTUNGSPAKET

Geboten wird den Teilnehmern viel mehr als nur ein Lauftrainings-Programm

- Die Teilnehmer von Lauf geht's erhalten für die sechs Monate Laufzeit des Projektes 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 Laufsportinventar 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 Laufschu-

- he) 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 (ausgenommen Wiederholer)
- Buch „LAUFWEGE: Die schönsten Joggingstrecken in der Region Ludwigsburg“
- Teilnahmegebühren Bottwartal-Marathon und Bietigheimer Fackellauf
- Funktionslaufshirt und Trainingsbeutel
- Ultrasports-Produkte (Akerschachtelhalme, Gel-Chip, ultraBar, Refresher)
- Aquakurse und BLACKROLL-Workshop
- Wöchentliche Motivationsmails

* während des Aktionszeitraums



Gleich anmelden
lauf-gehts-lb.de