

**LUDWIGSBURGER
KREISZEITUNG**

Veranstaltung
23. Mai – 17. Oktober

 In 5 Monaten fit für den
Halbmarathon oder 10-km-Lauf

DEIN TRAUM IN BEWEGUNG

–Anzeigensonderveröffentlichung–

LKZ-GESUNDHEITSPROJEKT

Ein Kick für Fitness und Gesundheit

Bewegung stärkt die Gesundheit und schenkt Lebensqualität. – Grund genug, bei „Lauf geht's“ mitzumachen und sich unter Anleitung mit Spaß zu bewegen.

Es ist so weit: Das erfolgreiche LKZ-Gesundheitsprojekt „Lauf geht's“ startet am 31. Mai mit einem Einführungsvortrag in die nächste Runde. Vorab können sich alle Interessierten am Donnerstag, 6. Mai, um 19 Uhr bei einem digitalen Vortrag mit Wolfgang Grandjean, dem Initiator des Projekts, auf der Website www.lauf-gehts-lb.de informieren. Lauf geht's macht die Teilnehmenden – Geübte wie Neueinsteiger – mit einem gezielten Lauf- und Bewegungstraining sowie einem ausgewogenen Ernährungskonzept innerhalb von fünf Monaten fit für den Halbmarathon beziehungsweise einen Zehn-Kilometer-Lauf.

Sport stärkt das Immunsystem

Da viele Menschen nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation unter Bewegungsmangel leiden und Sportstätten während der Pandemie nur eingeschränkt Angebote machen können, steht das Projekt „Lauf geht's“ wie ein Leuchtturm für eine bewegungsreiche, gesunde Lebensweise. Es bietet allen Teilnehmenden die Möglichkeit, unter wissenschaftlicher Anleitung und mit Spaß im Team ihre Fitness deutlich zu steigern und individuelle sportliche Ziele zu erreichen. Als ganzheitliches Gesundheitsprogramm sieht Lauf geht's neben regelmäßigem Lauftraining – und Lauftreffs – auch Mobilisations- und Stabilisationstraining zu Hause vor sowie ein umfassendes Ernährungskonzept. „Lauf geht's verbindet Bewegungs- und Ernährungskonzepte in idealer Form“, betont Dr. Wolfgang Feil, der das Projekt begleitet und als Sport- und Ernährungswissenschaftler bereits langjährige Erfahrung in der Betreuung von Spitzensportlern hat.

Dass Sport nicht nur Balsam für die Seele ist, sondern zugleich das Immunsystem stär-



Mit Lauf geht's fit für den Halbmarathon oder einen Zehn-Kilometer-Lauf – und gestärkt und gesund durch die Krise. Auch im vergangenen Jahr erreichten die Teilnehmenden mit Spaß im Team ihr persönliches sportliches Ziel.

Fotos: Andreas Becker (links), Holm Wolschendorf

ken und vielerlei Erkrankungen vorbeugen kann, von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Diabetes, ist bekannt. Eine neue amerikanische Studie des Forscher-Teams um den Sportmediziner Dr. Robert E. Sallis vom Kaiser Permanente Fontana Medical Center in Kalifornien zeigt, dass regelmäßige, gut dosierte Bewegung auch vor einem schwerwiegenden Verlauf von Covid-19 schützen kann. Dabei stützt sich das Team auf die Analysedaten von knapp 50 000 erwachsenen Covid-19-Patienten.

Erfolgreiche Hybridveranstaltung

Bereits im vergangenen Jahr konnte „Lauf geht's“ unter Pandemiebedingungen sehr erfolgreich stattfinden und die Teilnehmenden zeigten sich von dem sorgfältig ausgearbeiteten Hybrid-Modell begeistert. Es umfasst eine Mischung aus Online-Angeboten: Beratungen, Vorträge und Seminare, zu Aspekten wie Verletzungsprävention, moderne Trainingsmethodik und Motivationstechniken, bei denen sich die Teilnehmenden über den Live-Chat direkt austauschen können. Soweit

möglich, finden neben den Lauftreffs auch weitere Vor-Ort-Veranstaltungen statt. Selbstverständlich hat die Gesundheit aller Teilnehmenden und die Einhaltung der Vorschriften zum Infektionsschutz für die Veranstalter oberste Priorität. Um von Beginn an ein möglichst umfangreiches Leistungspaket anbieten zu können, wurde der Start von Lauf geht's auf Ende Mai gelegt. Vor dem offiziellen Startvortrag am 31. Mai, um 19 Uhr – ob dieser vor Ort oder digital stattfindet, wird noch bekannt gegeben – ist der erste gemeinsame Lauftreff für alle Teilnehmenden für Sonntag, 23. Mai, beziehungsweise Donnerstag, 27. Mai, geplant.

Angepasst an das Fitnesslevel

Der Bottwartal-Marathon im Oktober oder ein entsprechender Ersatzlauf bleibt nach wie vor Ziel der Aktion. Darauf können sich die Teilnehmenden in unterschiedlichen Leistungsgruppen – angepasst an ihr Fitnesslevel – vorbereiten: Die Gruppe Cappuccino (etwas geübtere Läufer) und Espresso (erfahrene Läufer) bereiten sich nach wie



vor auf den 21-Kilometer-Lauf vor, die Gruppen Latte Macchiato (weniger geübte Läufer) und Milchschaum (Walker) fokussieren im Training auf den 10-Kilometer-Lauf. Jede der Gruppen erhält von den Wissenschaftlern um Dr. Wolfgang Feil, die das Projekt über den gesamten Zeitraum hinweg begleiten, einen eigenen Trainingsplan. Erfahrene, ambitionierte Trainer unterstützen die Sportler beim wöchentlichen Lauftreff in ihrer Nähe und motivieren sie zum Training. Zudem profitieren alle Teilnehmenden von einem Starterkit, das ihnen per Post zugesandt wird, und einem umfangreichen Leistungspaket (siehe Info-Kasten).

Dank des ausgefeilten Konzeptes von Lauf geht's können alle Teilnehmenden ihr sportliches Ziel auch mit den momentanen Einschränkungen zuverlässig erreichen und mehr Lebensqualität genießen. (ek)

INFO: Weitere Informationen gibt es unter www.lauf-gehts-lb.de sowie beim Info-Vortrag am 6. Mai. Über die Website ist eine Anmeldung zu Lauf geht's möglich.

LEISTUNGSPAKETE
Viel mehr als nur Lauftraining
Lauf-geht's-Leistungspaket

- Individueller Trainingsplan für Lauf-, Stabilitäts-, Mobilisations-, Faszien- und HIIT-Einheiten.
- Motivierendes, gemeinsames Training bei Lauftreffs mit der Dr.-Feil-Methodik geschulter Trainern an Orten in Wohnnähe.
- Kostenlose Teilnahme an Fachvorträgen, Workshops und Seminaren renommierter Experten.
- Kontinuierliche Betreuung durch die Forschungsgruppe Dr. Feil.
- Passendes Aktions-Funktionslaufshirt.
- Für alle neuen Teilnehmer das neue Buch „Lauf Dich gesund“ der Forschungsgruppe Dr. Feil inklusive DVD mit Mobilisations-, Stabilisations- und Faszienübungen.
- Anmeldung zum Bottwartal-Marathon und zur Meilensteinkontrolle beziehungsweise bei Nichtstattendfinden zu einem durch die LKZ organisierten Lauf.
- 1 Flasche „Ackerschachtelhalm (kieselsäurehaltiges Pflanzenkonzentrat zur Kräftigung des Bindegewebes).
- Ultrasports-Produkte (Gel-Chip, ultraBar, Refresher).
- Trainingsbeutel.
- Das Buch „LAUFWEGE: Die schönsten Joggingstrecken in der Region Ludwigsburg“.

Leistungen der Lauf-geht's-Partner

- (Aufgrund der Pandemie kann es zeitweise zu Einschränkungen der Angebote kommen)
- 20 Prozent Rabatt auf das gesamte Laufsortiment, BLACKROLL und CEP. 10 Prozent auf Produkte von ultrasports und Polar bei Pudel.
 - Professionelle Laufbandanalyse bei Pudel.
 - 20 Prozent Rabatt auf das gesamte Laufsportequipment (ausgenommen Laufschuhe) bei AR-Sport.
 - Zweimal pro Woche Nutzung des eGym-Zirkels (Beine und Rumpf) sowie gezieltes Dehnprogramm beim Gesundheitszentrum Life. Kostenlose Nutzung des Sauna- und Wellnessbereichs, kostenlose Getränke, individuelles Vorgespräch und Betreuung durch geschulte Trainer sowie kostenlose physiotherapeutische Checks beim Gesundheitszentrum Life. (red)

Digitaler Informationsvortrag mit Wolfgang Grandjean

Während eines digitalen Vortrages mit Wolfgang Grandjean, dem Initiator des Gesundheits-Projekts Lauf geht's, können sich alle Interessierten am Donnerstag, 6. Mai, um 19 Uhr auf der Website www.lauf-gehts-lb.de zu den Modalitäten, Trainingsmöglichkeiten und Leistungen von Lauf geht's umfassend informieren. Per Live-Chat haben die Zuschauerinnen und Zuschauer die Gelegenheit, direkt und anonym Fragen an Wolfgang Grandjean sowie die Organisatoren von Lauf geht's zu richten. Die Teilnahme am Vortrag ist kostenfrei, eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.



„Training ist mehr als Laufen“ – Wolfgang Grandjean informiert zu Lauf geht's.
Foto: Ramona Theiss

„Auch in Zeiten von Corona ist Bewegung wichtig“

Sich fit halten mit Laufen, Schwimmen, Radeln – das rät die Weltgesundheitsorganisation

Über 25 Prozent der Erwachsenen und rund 80 Prozent der Jugendlichen bewegen sich nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nicht genug. Auch in Zeiten von Corona-Lockdowns sei sportliche Betätigung wichtig, schreibt die WHO in ihren Richtlinien zu körperlichen Aktivitäten: „Jede Bewegung zählt“, so WHO-Chef Tedros Adhanom Ghebreyesus. „Wir müssen uns alle jeden Tag bewegen, auf sichere und kreative Weise.“

Vorzeitige Todesfälle verhindern

Für Erwachsene empfiehlt die WHO jede Woche mindestens zwei-

einhalb bis fünf Stunden Bewegung. Das sind rechnerisch im Schnitt mindestens 21 Minuten pro Tag. Das gelte auch für über 65-Jährige und Menschen, die mit chronischen Krankheiten oder Behinderungen leben.

Einen zusätzlichen Gesundheitseffekt habe es für Erwachsene, an mindestens zwei Tagen in der Woche die Muskeln zu trainieren, schreibt die WHO.

Menschen ab 65 sollten laut WHO möglichst an mindestens drei Tagen Gleichgewicht und Koordination trainieren und an mindestens zwei Tagen ihre Muskelkraft stärken, um Stürze zu vermeiden. Nach Schätzungen der

WHO könnten im Jahr weltweit fünf Millionen vorzeitige Todesfälle verhindert werden, wenn Menschen körperlich aktiver seien.

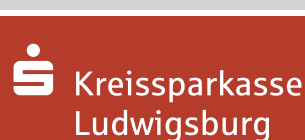
Muskelkräftigung ist wichtig

Mangelnde Bewegung und die daraus resultierenden Krankheiten kosteten Gesundheitssysteme weltweit 45 Milliarden Euro im Jahr.

Regelmäßige Bewegung trage dazu bei, Herzkrankheiten, Diabetes Typ II und Krebs vorzubeugen. Sie könne Symptome von Depression und Angst mildern, einen Abbau der geistigen Fähigkeiten verlangsamen und das Gedächtnis verbessern. Eine zeit-

gleich im Fachjournal „PLOS ONE“ veröffentlichte Studie zeigt, dass nicht einmal ein Fünftel aller Europäer auf den empfohlenen Trainingsumfang von zwei oder mehr Tagen pro Woche für den Muskelaufbau kommt. Deutschland befindet sich auf Platz 6 der 28 untersuchten Länder.

Entsprechend heißt es auch in den Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung von Deutschland neben dem Rat zu anderem Sport: „Erwachsene sollten zusätzlich muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche durchführen.“ (dpa/tmm)


**Jetzt anmelden
lauf-gehts-lb.de**