

Der Startschuss ist gefallen

Sportmüller-Aktion: „Wir machen Dich fit für den Lörracher Stadtlauf“

Der Startschuss für die Sportmüller-Aktion „Wir machen Dich fit für den Lörracher Stadtlauf“ ist in dieser Woche gefallen. Voller Vorfreude und optimal motiviert haben die 30 Laufkursteilnehmer im Auditorium des St. Elisabethen-Krankenhauses in Lörrach den Arztvortrag von Dr. Hardy Hüttemann, Teamarzt der Schweizer alpinen Skinationalmannschaft und begeisterter Crossläufer, genossen.

Sportmüller, das Sporthaus im Dreiländereck, mit seinen Kooperationspartnern Reha Vita Physiotherapie und DAK bietet nun diesen 30 Laufinteressierten die einmalige Chance, sich professionell und unter fachkundiger Anleitung auf diese große Herausforderung vorzubereiten. Sportmüller und seine Kooperationspartner bieten der Laufgruppe eine Rundum-Betreuung inklusive eines dreimonatigen Trainings anhand eines individuellen Trainingsplans sowie eine Laufanalyse und einen Fitnessstest. Die Leitung hat Sportmüller-Mitarbeiterin und Sportwissenschaftlerin Tanja Eckert.

Hüttemann fütterte die Sportmüller-Laufgruppenteilnehmer ausgiebig in seinem rund eineinhalbstündigen kurzweiligen Powerpoint-Vortrag mit medizinisch fundierten, wertvollen Informationen. Hüttemann informierte über die verschiedenen Laufintervalle wie Dauerlauf, Tempolauf, Fahrtenspiel, Intervall- und Regenerationslauf. Wärmstens ans Herz legte der Sportmediziner den zukünftigen Joggerinnen und Joggern ein koordinatives Training als sinnvolle Begleiterscheinung für das Lauftraining.

Extrem wichtig für Neueinsteiger erachtete Dr. Hüttemann zudem den Gebrauch einer Puls-Uhr, die zur Distanz- und Tempomessung eingesetzt wird.

Ein absolutes Muss für ein genussvolles Lauferlebnis ist natürlich, dass einem der Laufschuh perfekt passt. So geizte Hardy Hüttemann nicht mit vielen Informationen über die Auswahl des Laufschuhs.

Dem Arzt-Vortrag schließt sich nun in der nächsten Woche ein Laufanalyse- und Fitnessstest an. Wir werden ausführlich darüber in unseren Sozialmedia-Kanälen berichten.