

# „Den Spaß an der Bewegung fördern“

Merkur-Interview mit Horst Kircher, Marc Sprau und Bernd Neuhardt zum „Gesundheitsorientierten Laufen“

Zweibrücken. Seit Mitte September bereitet die Nordic-Walking und Laufschule Saarpfalz gemeinsam mit dem Sporthaus Franck die Teilnehmer eines Laufkurses auf den Halbmarathon in St. Wendel an diesem Sonntag vor. Merkur-Redakteur Werner Kipper sprach mit den Initiatoren Horst Kircher (Foto: pma), Marc Sprau und Bernd Neuhardt.

Das Motto Ihres Kurses hieß „Gesundheitsorientiertes Laufen“. Was heißt das?

**Neuhardt:** Gesundheitsorientiertes Laufen bedeutet für uns, dass der Spaß an der Bewegung und die Gesundheitserhaltung durch gemäßigten Ausdauersport im Vordergrund stehen und nicht eine bestimmte Strecke in einer bestimmten oder möglichst geringen Zeit zu laufen ist.

Wurde Ihr Trainerteam dem Anspruch von null auf 21 Kilometer gerecht?

**Kircher:** Ja, insbesondere bei der Art der Vorbereitung hat jeder im Team seine Stärken, basierend auf langjährigen Erfahrungen, eingebracht und die Gruppe in ihrer Entwicklung nach vorne gebracht.

Wie war das Feedback Ihrer Teilnehmer?

**Sprau:** Es gibt eine Person im Trainerteam, die würde sagen

„sensationell“. Wir haben unheimlich viel Positives in den letzten Monaten gehört, viele Teilnehmer haben ihren Lebensstil umgestellt auf eine gesundheitsbewusstere Lebensführung. Es macht einfach enorm viel Spaß und erfüllt einen Trainer mit Freude, wenn er solche Entwicklungen anstößt und diese begleiten kann.

Haben alle Läufe Ihre Ansprüche erfüllen können?

**Kircher:** Die Läuferinnen und Läufer, die in unseren beiden Gruppen trainiert haben, haben ihre persönlichen Ziele erreicht. Uns geht es darum, eine langfristige Motivation zum gesundheitsorientierten Ausdauersport zu erzielen.

Welche sportlichen Zwischenstationen hatten Sie als Tests vor St. Wendel vorgeschaltet?

**Sprau:** Die sportliche Zwischenstation war die Teilnahme am Saarbrücker Silvesterlauf Ende Dezember. Dieses Zwischenziel haben alle Teilnehmer in dem anvisierten Zeitrahmen erreicht.

Ist es von Vorteil, dass ein eingespieltes Trainerteam mit Horst Kircher, Marc Sprau und Jessica Sutter den Kurs begleitet?

**Neuhardt:** Ganz klares Ja. Hier bringt jeder Trainer seine individuellen Stärken ein und durch die Zahl der Trainer ist eine sehr intensive Betreuung gewährleistet. Außer der Präsenz der Trainer in den betreuten Laufeinheiten steht natürlich ein speziell ausgearbeiteter Trainingsplan zur Verfügung,



Optimal vorbereitet gehen die Läufer des Kurses „Gesundheitsorientiertes Laufen“ am Sonntag beim Halbmarathon in St. Wendel an den Start. Zweiter von rechts Trainer Bernd Neuhardt. Foto: Privat

den jeder Teilnehmer erhält. Durch diese hohe Betreuungsintensität ist sichergestellt, dass jeder Teilnehmer in der für ihn optimalen Geschwindigkeit und Belastung betreut wird.

### Interview der Woche mit Bernd Neuhardt

Welche Anfängerfehler müssen Sie am meisten korrigieren?

**Sprau:** Der häufigste Anfängerfehler ist die Überlastung, sprich die zu hohe Geschwindigkeit, mit der am Anfang gelaufen wird. Die Teilnehmer müssen zuerst lernen, wirklich

langsam zu laufen. Darüber hinaus spielt die Lauftechnik eine sehr starke Rolle.

Wie haben Sie die Teilnehmer auf den Halbmarathon in St. Wendel vorbereitet?

**Sprau:** Die letzten Wochen waren trainingstechnisch durch lange Läufe (12/14/16/18 Kilometer) nach der sogenannten Dauerperiode geprägt.

Sind unmittelbar vor dem Start auch Ihre psychologischen Kenntnisse gefragt?

**Neuhardt:** Natürlich, dies ist aber völlig normal. Die ganze Gruppe ist hervorragend vorbe-

reitet und trifft auf eine Disziplin, die im Training in dieser Länge noch nicht gelaufen wurde, also unbekannt ist. Bei dem einen oder anderen Teilnehmer kommen da kleine Zweifel auf, die wir aber in persönlichen Gesprächen aufklären und entsprechende Motivation im positiven Sinne schaffen.

Mit wie vielen Teilnehmern und unter welchem Namen werden Sie in St. Wendel starten?

**Sprau:** Wir werden mit 35 Teilnehmern am Sonntag in St. Wendel unter dem Team-Namen KVHS Saarpfalz/Pfälzischer Merkur starten.

### NACHRICHTEN

#### Dr. Matthias Stopp beim Merkur-Stammtisch

Zweibrücken. Der Chefarzt der Inneren Medizin des evangelischen Krankenhauses Zweibrücken, Dr. Matthias Stopp, referiert am kommenden Montag ab 19 Uhr beim Merkur-Sportstammtisch in der Cafeteria des Badeparadieses. Sein Thema lautet: „Sport ist Mord – Es kommt auf die richtige Dosis an.“ *wk*

#### Schachklub wechselt ins Melanchthonheim

Zweibrücken. Der Schachklub Zweibrücken zieht ins Melanchthonheim um. Ab April nutzen die Schachspieler bei allen ihren Veranstaltungen die neuen Räumlichkeiten. Damit wird gleichzeitig das alte Vereinsheim in der Ixheimer Straße aufgegeben. Der erste Spielabend wird am Freitag, 17. April, nach dem Umzug veranstaltet. *red*

#### Trainer-Ausbildung bei der TSG Mittelbach

Mittelbach/Edenkoben. Der Lehrstab des Südwestdeutschen Fußball-Verbandes geht bei seiner Jugendtrainer-Ausbildung auch vor Ort in die Vereine. Dieter Kriegshäuser referiert an diesem Samstag ab zehn Uhr für Jugendtrainer des Kreises Pirmasens/Zweibrücken auf dem Sportplatz der TSG Mittelbach zum Thema: „Training und Betreuung von D-Junioren.“ *red*

Produktion dieser Seite: Werner Kipper, Ulrike Otto

Anzeige

# Merkur-Einkaufswelt.de

Alle Produkte erhältlich im Onlineshop Ihres Pfälzischen Merkur!

Unter [www.merkur-einkaufswelt.de](http://www.merkur-einkaufswelt.de) rund um die Uhr: Ihr Einkaufserlebnis im Internet!

## Tolle Dekorations- und Geschenkideen für Ostern

**Metallherz „Amore“**  
Zauberhafte Osterdekoration. Kleine Schmetterlinge zieren das Metallherz, welches befüllt oder individuell dekoriert werden kann.  
Maße: ca. B15,5 x T4,5 x H27,5 cm (mit Henkel).  
Artikel-Nr. 200-275

€ 9,95

**Zweibrücker Städtetasche**  
Diese große, modische Zweibrücker Städtetasche bietet viel Platz und ist ideal zum Shoppen. Bedruckt mit einem Aquarell der beiden Wahrzeichen Zweibrückens: Rosen und Ross.  
Artikel-Nr. 200-272

€ 12,95

**Dekozug „Frohe Ostern“**  
Eine lustige Dekorationsidee! Ein Zug, der jedem „Frohe Ostern“ wünscht. Individuell einsetzbar auf dem Tisch, auf Fensterbänken oder Regalböden.  
Material: Holz in der Farbkombination Gelb/Grün/Braun. Maße: ca. L62 x B6 x H7,5 cm.  
Artikel-Nr. 200-281

€ 14,95

**Easter Pack Grande**  
Dieses Set beinhaltet sechs- und dreißig Ostermotive aus leckerer Schokolade.  
Nettogewicht: min. 430g  
Artikel-Nr. 200-287

€ 26,00

**Haseneltern mit kleinem Nic**  
Detailverliebtes Hasenpaar mit niedrigem Nachwuchs. Der Vater trägt einen dicken Pilz für das Osteressen und die Mutter trägt den kleinen Nic in ihren Armen. Aus Kunststein gefertigt. Maße: je ca. 28 cm hoch.  
Artikel-Nr. 200-277

€ 22,95

Diese und viele weitere Produkte können Sie online unter [www.merkur-einkaufswelt.de](http://www.merkur-einkaufswelt.de) bestellen!

Porto u. Verpackung pro Bestellung: 5,95 Euro

**Pfälzischer Merkur**