

Motto: „Lächelnd das Ziel erreichen“

Merkur-Interview: Laufschule Saarpfalz setzt auf die individuelle Betreuung – Breitgefächertes Angebot

Zweibrücken. Die Laufschule Saarpfalz vertritt schon seit Jahren die Philosophie des „Gesundheitsorientierten Laufens“. Merkur-Redakteur Werner Kipper unterhielt sich mit den Gründern und Trainern Marc Sprau, Bernd Neuhardt und Horst Kircher (Fotos: Neuhardt) über Entwicklungen und Trends in der Laufszene.

Sie propagieren als einziger Anbieter im Umkreis das „Gesundheitsorientierte Laufen“. Wie kamen Sie auf die Idee und was verbirgt sich dahinter?

Bernd Neuhardt: Nach langjähriger Lauferfahrung haben wir einen anderen Ansatz gewählt. Damit wollten wir eine andere Zielgruppe ansprechen, die bisher ein solches Angebot nicht gefunden hatte. Wir sehen Laufen aus ganzheitlicher Sicht und wollen, dass unsere Kurs Teilnehmer nachhaltig ihr Bewegungsverhalten ändern. Dies funktioniert nur, wenn der Bewegungsapparat durch entsprechende Kraft- und Stabilisationsübungen auf die veränderte Belastung vorbereitet und entsprechend trainiert wird. Ebenso gehört hierzu eine individuelle Steuerung der Trainingsbelastung durch den permanenten Einsatz von Herzfrequenzmessgeräten. Wir wollen hiermit auch einer



Den saarpfälzischen Raum erkunden die Läuferinnen und Läufer, hier bei Böckweiler, bei den vielen langen Laufeinheiten. Foto: Neuhardt

sehr viel falsch gemacht, was zu Überlastungen des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems führen kann. Die Folge ist in der Regel eine sinkende Motivation, weiter zu laufen. Weniger ist am Anfang mehr. Ein Trainer kann diese Belastung besser einschätzen und entsprechend regulieren.

Sie bieten zwei Mal im Jahr mit der VHS in Blieskastel oder in Zweibrücken Anfängerkurse an. Welche Verhaltensmuster sind für Einsteiger wichtig?

Kircher: Regelmäßigkeit im Training, Eigen-Motivation durch die in der Gruppe erlebten Erfolge, Zielorientierung auf ein abgeprochenes läuferisches Ziel, das sind die Verhaltensmuster, die für Einsteiger elementar sind.

Wie dosieren Sie anfänglich die Belastung? Welche Kriterien sind unerlässlich?

Neuhardt: Wichtigstes Kriterium ist die permanente gemessene Herzfrequenz. Wir gehen auf jeden Teilnehmer individuell ein, um seine Belastungsfähigkeit zu erkennen und danach auch die Trainingseinheiten zu planen. Jeder Teilnehmer erhält hierzu einen Leih-Herzfrequenzmesser, dieser ist verpflichtend bei den Einheiten zu tragen. Nach zirka drei bis vier Wochen nach Trainingsbeginn wird auf diesen Daten basierend ein Trainingsplan erstellt. Die Laufgeschwindigkeit spielt zu Beginn des Trainings eine untergeordnete Rolle. Unsererseits wird mit einer sehr hohen Betreuungsintensität gearbeitet mit mindestens zwei Trainern pro Einheit.

Welche Grundausrüstung empfehlen Sie den Läuferinnen und Läufern von der Kleidung bis zu den Schuhen?

Sprau: Laufschuhe, die zum Fußstyp passen, hier ist unbedingt ein Fachberater mit Laufbandanalyse zurate zu ziehen. Der Schuh muss zum Fußstyp passen, der Preis ist hier nicht das entscheidende Kriterium, hier geht es auch um Verletzungsprophylaxe und ein beschwerdefreies Laufen. Gerade jetzt in der kälteren Jahreszeit ist eine geeignete Funktionsbekleidung (Zwiebelprinzip) extrem wichtig. Hier gilt es, die Feuchtigkeit vom Körper weg zu transportieren, ohne die Wärmeisolierung zu verlieren. Im Winter sind Mütze und Handschuhe unerlässlich.

Wie sehen Ihre Erfahrungen im Laufe der Jahre aus. Was ist Standard geblieben, was haben Sie verändert, was haben Sie optimiert?

Neuhardt: Das grundsätzliche Vorgehen ist fast gleich geblieben. Allerdings haben wir in den letzten Jahren das Angebot mit unserem Trainernetzwerk ausgeweitet in den Bereichen Lauftechnik-Workshops, Stabilisations- und Kräftigungstraining sowie ein Angebot an alternativen sanften Trainingsformen wie Radtouren und Wandertouren als Ausgleich angeboten.

Sie bauen mit Ihrer Laufschule Saarpfalz auf qualifizierte Trainer, haben im Umfeld aber auch Ernährungsberater und Ärzte zur Hand. Sie haben sich ein Netzwerk aufgebaut. Ist dies der Schlüssel Ihres Erfolges?

Kircher: Für uns ist die richtige Mischung aus Theorie und Praxis wichtig. Im Rahmen unseres Kursangebotes gibt es

auch immer wieder Vorträge zu Themenbereichen, die für Läufer wichtig sind. Hier haben wir hervorragende Kooperationspartner in unserem Trainernetzwerk, sind aber auch für neue Vorschläge, die in unser Konzept passen, immer offen. Darüber hinaus bildet sich das Trainerteam regelmäßig bei Experten fort.

Legen Sie ein ärztliches Attest zugrunde?

Neuhardt: Grundsätzlich fordern wir zu Beginn des Kurses von jedem Teilnehmer das Ausfüllen eines Gesundheitsfragebogens. Sollten darin Auffälligkeiten sein, empfehlen oder fordern wir das Okay des betreuenden Arztes unter Angabe des geplanten Trainingszieles.

Aus wie vielen Trainern besteht Ihre Laufschule, und wie viele Läuferinnen und Läufer haben Sie bisher in Ihren Kursen betreut?

Sprau: Aktuell besteht unser Trainernetzwerk aus sieben Trainerinnen und Trainern, die bedarfsorientiert eingesetzt werden können. Je nach Anforderung nutzen wir aber auch die Möglichkeit, uns externe Unterstützung zu holen. In unseren unterschiedlichen Angeboten haben wir bisher Kontakt zu knapp 400 Läufern gehabt. Diese Läufer haben alle das von ihnen formulierte Ziel lächelnd erreicht.

Sie bieten in Ihrer Laufschule Saarpfalz ein breit gefächertes Angebot. Haben Sie damit auf die Wünsche Ihrer „Kunden“ reagiert?

Neuhardt: Wir haben sowohl auf die Wünsche unserer Kun-

den reagiert, da wir das Ohr sehr nah am Markt haben, als auch unsere Vorstellungen eines geeigneten ganzheitlichen Lauftrainings durch die Angebote permanent optimiert. Es besteht die Möglichkeit von einmal die Woche betreut laufen mit unserem Trainerteam, bis hin zur zwölfmonatigen kombinierten Halbmarathon- und Marathon-Vorbereitung.

Was verfolgen Sie mit Ihrem neuen Standbein, das auf dem „betrieblichen Gesundheitsmanagement“ basiert? Mit welchen Firmen arbeiten Sie eng zusammen?

Kircher: Wir glauben, dass fitte Mitarbeiter auch fit im Betrieb sind. Untersuchungen belegen, dass die Belastungen im betrieblichen Bereich bei moderatem Ausdauertraining besser verkraftet werden und erbracht werden können. Außerdem wird die innerbetriebliche Kommunikation verbessert. Aktuell arbeiten wir mit der Karlsberg-Brauerei in Homburg, der Gasanstalt und den Technischen Werken in Kaiserslautern sowie dem Unternehmen Hager in Blieskastel zusammen.

Was ist Ihre größte Genugtuung nach den Kursen? Wann haben Sie Ihr Ziel erreicht?

Sprau: Da sollten Sie in die Bildergalerien unserer Webseite www.laufschule-saarpfalz.de schauen. Lächelnde Kursteilnehmer im Ziel einer Laufveranstaltung sind die Bestätigung unsers Konzeptes. Wir sind zufrieden, wenn unsere Teilnehmer ihr individuell gestecktes Ziel erreicht haben.

Interview der Woche

Bernd Neuhardt, Horst Kircher, Marc Sprau

Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems vorbeugen und Hilfestellung geben für das Finden des individuell richtigen Trainingsbereiches.

Zu Beginn des Jahres werden viele gute Vorsätze gefasst. Dazu gehören auch das Sporttreiben und das Laufen im Speziellen. Welche Grundsätze gilt es zu beachten?

Horst Kircher: Vorsätze sind nur so gut wie ihre Umsetzung. Laufen in der Gemeinschaft und in der Gruppe mit einem Ziel vor Augen erleichtert diese Umsetzung. Ein langsamer Beginn unter permanenter Überwachung der Herzfrequenz sowie eine langsame Steigerung der Belastungsmenge und Kräftigung der beim Laufen eingesetzten Muskulatur führen hier zu Erfolg.

Laufen hört sich im Grunde ganz einfach an, glaubt im Grunde von Natur aus jeder zu können. Doch trägt der Schein? Empfehlen Sie professionelle Hilfe?

Marc Sprau: Unbedingt. Die Grundlage der richtigen und verletzungs vorbeugenden Lauftechnik wird unter Anleitung und laufender Kontrolle durch das Trainerteam gelegt. Hier wird gerade am Anfang

NACHRICHTEN

SVN lädt Hermersberg zum Toreschießen ein

Zweibrücken/Bierbach. Der Fußball-Oberligist SVN Zweibrücken hat am Mittwochabend auf dem Kunstrasenplatz des FC Bierbach ein Testspiel gegen den Verbandsligisten SV Hermersberg mit 5:6 (1:3) verloren. Peter Rubbeck ärgerte sich über die „Torgeschenke“ seiner ersatzgeschwächten Mannschaft. In der zweiten Halbzeit wurden zudem vier A-Jugendliche, darunter Philipp Koch, eingesetzt, dem gar der Treffer zum 5:5 gelang. Die weiteren Tore für den SVN erzielten Daniel Paulus, Sebastian Reich, Janik Schliesing und Alexej Schwindt. Am Samstag, 15 Uhr, tritt der SVN bei Regionalligist Wormatia Worms an. *red*

Grünnagel und Rustem wechseln nach Contwig

Contwig. Der Fußball-Bezirksklassenvertreter SV Palatia Contwig hat sich in der Winterpause verstärkt. Zum absteiggefährdeten Verein (15.) wechseln vom Ligakonkurrenten SG Rieschweiler II Torjäger Heiko Grünnagel und der 19-jährige Salijas Rustem. Gleichzeitig hat sich Florian Stauch, der bis zum Ende der vergangenen Saison den FC Kleinsteinhausen trainiert und noch eine halbjährliche berufliche Pause eingelegt hatte, seinem Heimatverein angeschlossen. *wk*

Pokal: Wsf-Teams legen gute Basis

Zweibrücken/Dudweiler. Nach spannenden Rennen haben die Teams der Wassersportfreunde Zweibrücken beim ersten von drei Durchgängen des saarländischen Mannschaftspokals im Schwimmen in Dudweiler ihre Vorjahrespositionen behauptet. Sowohl bei den Herren als auch in der Gesamtwertung liegen die Zweibrücker Pokalverteidiger bereits knapp in Front. Bei den Damen liegen die Zweibrücker hinter dem fusionierten Team aus St. Ingbert, das in der Gesamtwertung auf Rang drei liegt. *tw*

TVR-Mädchen feiern Sieg gegen Schlusslicht

Rieschweiler. Die Tischtennis-mädchen des TV Rieschweiler gewannen sicher mit 6:2 gegen das Schlusslicht TV Höheinöd. Rebecca Gortner und Anna Knapp gelang es, doppelt zu punkten. Beide sicherten im Doppel und Paula Kneip im Einzel die siebringenden Zähler. *wg*

Produktion dieser Seite: Werner Kipper Mathias Schneck

Reise

www.pfaelzischer-merkur.de

► Belgien

Ferienhaus an der Belgischen Nordsee, bei Ostende, noch Termine frei, ☎ (0 25 91) 36 92

► Deutschland

► Bayerischer Wald

Bis 28.02. Hotel Salzsäuerhof. Spie-gelau 7x U/HP, 149 €/Pers., ☎ (0 85 53) 97 93 86, www.salzsaeuerhof.de

Familienfrdl. Hotel „HAUS AM BERG“ bei Zwiesel Panoramblick, Hallenbad, Sauna, Massage, Kosmetik, Infrarot, Solarium, Konferenzraum & Apartments **SCHNUPPERTAGE 3xHP ab 105,- 7xHP ab 225,- p.P./DZ** Kind im App. bis 6 J. frei • im Elternz. Kind bis 15 J. frei **Tel. 09922-3063 • www.HOTEL-AM-BERG.de**

► Mosel

Weinfreunde, Clubs, Vereine: Die Mosel erleben & genießen!
Prosop., T. 06542-2572, Hotel Weinhaus Nalbach, 56861 Reil/Mosel/Bahnst., www.weinhaus-nalbach.de

► Bodensee

Lindau, gepfll. FeWo mit Alpens. u. Blk., ruh. Lage, ☎ (0 83 82) 2 68 87, www.bodenseefeworichter.de

► Eifel

Bauernhof, FeWos in Jünkerath am Waldsee, Angelmöglichkeit, ☎ (0 85 97) 26 86, www.bauernhof-kloep.de

► Mecklenburg-Vorpommern

Mecklenburgische Seenplatte, www.hotelharmonie-waren.de, ☎ (0 39 91) 6 69 50

URLAUB IM ♥ DER MOSELL z.B. 2x HP 85 €/5x HP 180 €/7x HP 255 € Frühstück, Abendbuffet - Hotel Mosella - 56859 Bullay/Bahnstation - Tel. 0 65 42/90 00 24 - Fax 90 00 25 - kostenlosen Prospekt anfr. www.hotel-mosella.de

► Nordsee

Ein Herz für Sylt? FeWo in Alt-Festerland, im Friesenhaus, für 2-4 Pers., Fahrrad, ruhige und zentrale Lage, ☎ (0 46 51) 2 27 74

► Oberbayern

FeWo am Chiemsee, direkt am See, auf der Halbinsel Urfahrn, ☎ (0 80 54) 3 61, Fax: (0 80 54) 70 29, www.ferienwohnungen-am-chiemsee.de

► Ostsee

Erlebnisaurlaub a.d. Bauernhof.S.-H., eig. Hallenbad, Wellness, Ponyreiten, ☎ 04363-901954 www.ferienhof-lunau.de

► Frankreich

Côte d'Azur, Croix Valmer, strandnah, FeWo für 4 Pers., in geschl. Anlage, ab sofort frei, ☎ (0 68 21) 5 29 48

Cote d'Azur, Provence, idyll. Haus, Meernähe, komf. Ausst., Wildbäche, Garten, Pool, ☎ (0 61 92) 20 39 97

Provence, idyll. Anwesen mit 2 komf. Natursteinhs. in traumhafter Aussichtslage, 4-6 Pers. u. 3 Pers., auch einzeln zu verm., gr. Pool, viele Extras, Ruhe, Natur, Kultur, ☎ (0 70 33) 84 57, www.gauss-sabiet.de

Saint-Tropez, Mobilheim, WC, Dusche, SAT-TV, Termine frei, ☎ (0 68 06) 64 63

► Korsika

Villa mit 2 gr. sep. FeWo, topausst., TV, Barbecue, Hanglage, ruhig, mit herrlichem Meerblick, ☎ (0 71 52) 5 25 42

► Griechenland

Kreta, Chania, exklusive Fewo mit Pool, direkt am Sandstrand, ☎ (0 89) 7 23 74 26, www.caretta-beach.gr

► Italien

Gardasee, Fewo, Pool, Hund willk., www.gardaseefewo.de ☎ (0 91 27) 9 56 09

Südl. Toskana, FeHs m. Gart. i. kleinem Dorf, v. priv. z. verm., Haust. erlaubt, ☎ (0 59 31) 1 61 89 0, (0 170) 8 30 41 90

► Schweiz

Berner Oberland, Jungfrauregion, Ski/Sommerurlaub, Fewo ab 30 €, ☎ (02 31) 40 31 56

FeWo Wallis, 2-4 Pers., Höhenlage 800 m, Nähe Sion, 300 €/Wo., ☎ (06 81) 8 81 56 52 od. (0 171) 5 39 97 91

► Spanien

Ampuriabrava, exklusives Ferienhaus mit Pool, 6-8 P., von privat, ☎ (0 72 22) 5 31 93 od. (0 170) 9 76 69 87

Barcelona, wo Spanien noch spanisch ist, FH a. Meer, idyl. Ort, herrl. Strand, auch Ostern noch frei, ☎ (0 42 36) 17 99

Costa Blanca Denia, FH mit Pool zu vermieten, ☎ (0 76 34) 69 52 26, www.ferienvilla-in-denia.de

Gepflegtes Ferienhaus in Calpe (Spanien) mit vielen Extras, Pool, Liegehal-le, Garage, gr. Grundst., zu verm., ab 25. 6. - 13. 8. ☎ (0 62 06) 1 32 91 und ab 27. 1., Spanien ☎ (00 34) 96 55 83 30 42

Peniscola, Sommer 2011, komf. Bungalow, 4-8 Pers., ab 25. 6. 11, Pool, Blick auf's Meer, ☎ (0 77 41) 6 48 38

„PACK DIE BADEHOSE EIN“

Und dann ab in den Süden.
Oder Norden.
Oder Westen?