

Spezialtraining für den Volkslauf



Der Triathlon-Trainer und Ironman Tim Wieners (links) nutzt für spezielle Übungen, die zur Ökonomisierung des Laufstils beitragen sollen, auch den riesigen Indoor-Freizeitpark der FUN WORLD. Foto: pat

Henstedt-Ulzburg (pat) – Auch bei der siebten Auflage von „Henstedt-Ulzburg läuft“ ist das Team FUN ARENA wieder dabei. „Wir nehmen mittlerweile zum dritten Mal teil“, informierte der Marketing und Sales Leiter, Axel Gneist, der sich über die vielen Anmeldungen für den kommenden Volkslauf freut. Vergangenes Jahr stellte die FUN ARENA mit 64 Läuferinnen und Läufern das größte

Firmenteam, diesmal sollen es noch mehr werden. Um die Teilnehmer fit für die verschiedenen Laufstrecken zu machen, bietet der Triathlon-Trainer Tim Wieners ein professionelles Training an.

Dieses beinhaltet unter anderem laufspezifische Aufwärmübungen, inklusive Wirbelsäulen- und Gelenkmobilisierung sowie zahlreichen koordinativen Elementen. Dazu kommen

mit Lauftechnikschulung, Bewegungsanalysen, funktionalem Krafttraining und der Schulung von Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination ein umfangreiches Programm, das den Laufstil ökonomisiert. „Bei unseren Trainingseinheiten haben wir auch den riesigen Indoor-Freizeitpark der FUN WORLD mit einbezogen“, erklärte Tim Wieners, der bereits erfolgreich am Iron-Man auf Hawaii teilnahm.

Darüber hinaus werden einige der Fitnesstrainer das Team konditionell auf den besten Stand bringen und die Teilnehmer während der Läufe aktiv unterstützen. „Zwar steht der Spaß im Vordergrund, dennoch sind alle hoch motiviert und werden ihr Bestes geben“, so Axel Gneist. Ebenfalls interessant: Seit Mitte April hat der Arzt und Präventionsmediziner Martin Schönwald seine Praxis in den Räumen der FIT & SPA WORLD eröffnet. Dort präsentieren er und sein Team neben einem vielfältigen Gesundheitsangebot und ernährungsmedizinischer Beratung als FDM-Osteopath auch die entscheidende Alternative in der Behandlung von Schmerzen des Bewegungsapparates. Die ersten Präventionskurse starten Mitte Mai, Anmeldungen werden unter 04193-8820513 ab sofort entgegen genommen.

Kontakt: FUN ARENA, Heidekoppel 3-5, 04193-882050,