

Vom Jogger zum Marathonläufer in sechs Monaten

Sportkrankenhaus Hellersen bietet erneut Projekt an / Erster Infoabend am 12. März

LÜDENSCHIED ■ Bereits zum elften Mal bietet das Sportkrankenhaus Hellersen in diesem Jahr ein Marathon-Projekt an.

Angesprochen sind Freizeitläufer und Jogger, die sich der Herausforderung (auch erstmalig!) eines Marathonlaufes stellen und dabei die professionelle Unterstützung eines Teams von erfahrenen Sportmedizinern und Sportwissenschaftlern nutzen wollen. Für die Absolvierung des Marathons gibt es keine Zeitvorgaben, ausgerichtet an der indi-

viduellen Leistungsfähigkeit der Projektteilnehmer kann auch allein das „Durchhalten“ eines Marathons das Ziel sein!

Durch den hohen Anreiz der Absolvierung eines Marathons sollen die Teilnehmer außerdem zu einer regelmäßigen, ausdauerorientierten und gesunden Sportausübung motiviert werden. Quasi „nebenbei“ wird dabei durch ein sechsmonatiges Vorbereitungstraining auf den Marathon ein vorbeugend wirkendes Gesundheits-

training absolviert, das nach wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen das Erkrankungsrisiko an „Zivilisationskrankheiten“ wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes um 50 bis 80 Prozen reduzieren kann!

Drei sportmedizinische und leistungsdiagnostische Untersuchungen mind. 6 Monate, 3-4 Monate und 4-6 Wochen vor dem Marathon) in der Abteilung Sportmedizin der Sportklinik Lüdenscheid-Hellersen, u. a. mit einem ausführlichen Gesundheitscheck

inkl. Herzechokardiographie und jeweils einem Laufbandstufentest, ermöglichen eine individuelle Trainingsplanung mit Trainingsumfangs- und -intensitätsvorgaben für den Zeitraum von 26 bis 28 Wochen bis zum „Ziel-Marathon“. Ein erster Infoabend für Interessenten findet am Montag, 12. März, ab 18.30 Uhr im Sportkrankenhaus Hellersen statt.

Weitere Infos und Anmeldungen: Tel. 02351/945-2281 (Frau Herberg), E-Mail: volker.hoeltke@hellersen.de, Internet: www.sportmedizin-hellersen