

Dienstag, 20.02.2007

 DRUCKEN

Sechs Monate zum Marathon

(WR) "Vom Jogger zum Marathonläufer in sechs Monaten!", lautet das Motto des neuen Marathonprojektes der Abteilung Sportmedizin im Sportkrankenhaus Hellersen.

Unter Leitung von Trainingswissenschaftler Dr. Volker Höltnke knüpft das "Marathon-Projekt Hellersen", diesmal in Vorbereitung auf den Berlin-Marathon am 30. September oder den Köln-Marathon am 7. Oktober, an Erfahrungen der Vorjahre an, als beim Ruhr-Marathon und in Berlin insgesamt 93 Teilnehmer ihren Marathonlauf erfolgreich beenden konnten.

Zielgruppe sind Freizeitläufer, die bei der Herausforderung eines Marathonlaufes die professionelle Unterstützung eines Teams von erfahrenen Sportmedizinern nutzen wollen. Sportliche Erfahrung und die Bereitschaft, in der Marathonvorbereitung drei- bis viermal pro Woche zu trainieren, sind Voraussetzung für eine Teilnahme.

Für den Marathon gibt es keine Zeitvorgaben. Dabei ist das Training in der Vorbereitung für den Marathon auch ein Gesundheitstraining zur Vorbeugung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Die Teilnahme am Projekt, das am 26. März mit einer Einführungsveranstaltung beginnt, umfasst drei sportmedizinische Untersuchungen im Trainingszeitraum. Weitere Infos und Anmeldungen unter Tel: 0 23 51/945 2281 (Frau Herberg) oder im Internet (www.gz.hellersen.de).

20.02.2007

Zeitungsverlag Westfalen GmbH & Co KG Essen-Dortmund