

Neu im Angebot - Intervalltraining

Mittwochs 18.30 – 19.30 Uhr – Sportplatz Meyerfeld


Jeden Mittwoch treffen wir uns um 18.30 Uhr auf dem Parkplatz des Sportplatzes am Meyerfeld, um dann gemeinsam auf die Laufbahn zu gehen. Wir beginnen das Warmlaufen mit dem Lauf-ABC, wobei wir den komplexen Bewegungsablauf des Laufens in seine Bestandteile zerlegen. Es folgen Kräftigungs- und Mobilierungsübungen.


Nach dem abschließenden leichten Lauf einer Sportplatzrunde beginnen wir mit dem eigentlichen Intervalltraining. Von Woche zu Woche steigern wir die Intensität - gerade in Vorbereitung z.B. auf den Hermannslauf. Nach den hochpulsigen Sprintrunden warten wir aufeinander, um die Trabpause gemeinsam zu absolvieren. Auslaufen und Dehnen beenden die Trainingseinheit.

Unser Intervalltraining ist auch für Quereinsteiger gut geeignet, die körperliche Fitness zu steigern sowie Bewegungsabläufe beim Laufen zu perfektionieren.

Der Trainer stellt sich vor

Ich laufe seit über 34 Jahren lange Strecken - habe über 15 Mal den Hermannslauf gefinisht und 160 Marathons.

In meiner Lauf-Karriere habe ich mehr als 55 Läufe über  km oder mehr absolviert.

Da drunter sind sechs Mal die komplette Ruhr runter über 230 km nonstop von der Quelle in Winterberg bis zum Rhein nach Duisburg, sowie elf Mal die  Meilen über den Berliner Mauerweg - also entlang der ehemaligen Berliner Mauer, die 28 Jahre Ost und West getrennt hat.

Man hat dafür 30 Stunden Zeit. Wer dort schneller als innerhalb von 24 Stunden im Ziel ist, bekommt eine extra Gürtelschnalle als Belohnung. Davon besitze ich inzwischen zehn Stück.

Intervall-Training gebe ich seit über sieben Jahren. Seit 21 Jahren bin ich im Bertelsmann Sportprogramm Fitness Trainer mit §22 Zertifizierung für Präventionssport.



**auch für
Quereinsteiger**



Matthias Landwehr
0173 7207146