

# Laufschule bringt die „Stubenhocker“ in Form

Ein Angebot speziell für **Laufanfänger**. Kondition wird während des 13-wöchigen Trainingsprogramms schonend aufgebaut. Fachkundige Anleitung.

Neue Vorsätze im neuen Jahr? Wie oft hat man sich schon vorgenommen, etwas für die Fitness zu tun und mit dem Laufen anzufangen? Doch meist bleibt es beim guten Vorsatz. Das wollen wir ändern. Die nächste Laufschule der Leser-Akademie und des Gesundheitszentrums Medaix richtet sich speziell an Anfänger, ist genau richtig, um den guten Vorsatz endlich in die Tat umzusetzen.

Zahlreiche Leserinnen und Leser sind bereits durch die Lauf-

AN-EXTRA

LESER AKADEMIE

schule zu begeisterten Läufern geworden.

Auch 2009 will die Leser-Akademie „Stubenhocker“ zum Laufen bringen. Das Training, das sich über dreizehn Wochen erstreckt, ist ein Angebot der Leser-Akademie und des Gesundheitszentrums Medaix in Aachen.

Die fachkundige Anleitung ist wichtig, denn es gibt Einiges zu beachten. Gerade Laufanfänger neigen dazu, sich zu verausgaben. Was keine gute Idee ist: Der Körper, sprich die Muskeln und Gelenke, müssen sich an die neue Belastung gewöhnen. Will man am Anfang zu viel, kann es zu Beschwerden kommen und man verliert schnell die Lust am Laufen. Abgesehen davon, fällt es den meisten von uns schwer, sich allein aufzuraffen.

Bei der Laufschule der Leser-Akademie, die am **Donnerstag, 22. Januar**, startet und bis **Donnerstag, 23. April**, dauert, sind unsere Leser unter Gleichgesinnten. Ob Frau



Ein schönes Gemeinschaftsgefühl: Laufen vereint und macht Spaß. So wie diese Gruppe von Continental-Mitarbeitern, die einen eigenen „Running-Day“ in Aachen veranstalteten, wollen wir von der Leser-Akademie unsere Leserinnen und Leser zum Laufen motivieren. Wir bieten deshalb einen Laufkurs für Anfänger an. Foto: Heike Eisenmenger

oder Mann, Jung oder Alt: Das spielt für die Teilnahme am Lauftraining keine Rolle, denn eine Sache verbindet alle Teilnehmer: Sie sind untrainiert und Anfänger.

„Niemand muss Sorge haben, nicht mithalten zu können. Wir fangen bei Null an, steigern uns ganz allmählich“, sagt Physiotherapeut Zoran Stojanovic vom Gesundheitszentrum Medaix.

„Beim ersten Training laufen wir nicht mehr als höchstens eine

oder zwei Minuten am Stück“, stellt Stojanovic klar.

Der Physiotherapeut rät, über die Teilnahme am Training mit seinem Hausarzt zu sprechen, damit es von medizinischer Seite keine Einwände gibt.

#### Hält den Kopf frei

Laufen ist zum Volkssport Nummer eins geworden. Und das aus gutem Grund: Laufen hält fit, ist

gut für die Figur, macht den Kopf frei, ist preiswert und kann fast überall und jederzeit ausgeübt werden.

Es werden zwei Gruppierungen mit je maximal 25 Teilnehmern gebildet. Das Lauftraining findet im Aachener Wald statt und zwar immer **dienstags** und **donnerstags**, wahlweise um 8.15 Uhr oder um 19 Uhr.

Aber bevor wir die Schnürsenkel unserer Laufschuhe zubinden, ler-

nen wir uns bei einer **Auftaktveranstaltung** am **Montag, 12. Januar**, um 19.30 Uhr bei Medaix, beheimatet in der Elisengalerie in Aachen, kennen. Physiotherapeut Zoran Stojanovic ist der Fachmann für Bewegungsabläufe, er wird im Rahmen der Veranstaltung mit seinem Team erklären, wie man „richtig läuft“, denn nur so macht Laufen Spaß.

Die Teilnahme an der Laufschule für Anfänger können wir Abon-

nenten für 120 Euro anbieten, Nichtbezieher hingegen bezahlen 150 Euro.

**Anmeldungen** nimmt das Gesundheitszentrum Medaix **ab sofort** unter ☎ **0241/44 50 703** entgegen. Auch im Internet kann man sich über die Homepage **www.medaix.de** anmelden.

Erfahrungsgemäß ist die Nachfrage groß, darum sollte man mit der Anmeldung nicht allzu lange warten. Veranstalter: Medaix Aachen



Bekanntes Schicksal: Das Phantom der Oper und die große Liebe. Jetzt kommt das Musical in einer anderen Version auf die Bühne des Aachener Eurogress. Unsere Leserinnen und Leser können dabei sein.

## Zu Gast beim Phantom der Oper

VIP-Tickets für die etwas andere **Musical-Aufführung** im Aachener Eurogress

Wer kennt sie nicht, die wunderschönen Melodien aus dem Musical „Das Phantom der Oper“? Mehr als 100 Millionen Zuschauer konnten das Erfolgsstück mit der Musik von Sir Andrew Lloyd Webber auf den großen Bühnen der Welt erleben. Knapp 100 Jahre, nachdem Gaston Leroux den Bestseller-Roman „Das Phantom der Oper“ veröffentlicht hat, ist sein Werk so beliebt wie nie. Mittlerweile haben die unterschiedlichsten Versionen des Stückes den Weg ins Licht- und Schauspieltheater gefunden.

#### Neue Variante

Und jetzt gibt es eine neue Variante der Geschichte. Sie ist am 15. Januar um 20 Uhr in Aachen im Eurogress zu sehen und zu hören. Und wir haben für eine besondere Schar von Leserinnen und Lesern ein VIP-Paket zu einem Sonderpreis geschmürt, um beim Musical-Erlebnis dabei zu sein.

Seit mittlerweile acht Jahren tourt die sehr erfolgreiche Inszenierung von A. Gerber und P. Wilhelm nun durch Deutschland, Ita-

lien, Österreich und die Schweiz und kann sich nach wie vor über steigende Besucherzahlen freuen.

Die „Central Musical Company“ weiß in ihrer Interpretation der Geschichte über das geheimnisvolle Wesen der Pariser Oper die Besucher durch Witz und Charme, aber auch Leidenschaft und Spannung zu begeistern – eine eindrucksvolle Mischung.

Die neu komponierte – und gänzlich andere als die von Andrew Lloyd Webber bekannte – Musik des Berliner Komponisten Arndt Gerber geht ins Ohr und wird in der Aufführung durch ein namhaftes Solisten-Ensemble, Chor, und ein Live-Orchester in großer Musical-Besetzung beeindruckend präsentiert. Die noch immer faszinierende Geschichte des rätselhaften Mannes mit der Maske wird durch ein 40-köpfiges Ensemble wirkungsvoll in Szene gesetzt.

Eine Auswahl unserer Leserinnen und Leser hat am 15. Januar die Gelegenheit, ein VIP-Paket zum Sonderpreis zu erwerben. Neben den besten Plätzen gibt es ein Begrüßungs- und Erinnerungsges-

chenk, einen Blick hinter die Kulissen vor der Show und selbstverständlich nach der Vorstellung ein Treffen mit den Akteuren. Das Paket hat einen regulären Wert von 149 Euro. Unsere treuen Abonnenten zahlen dafür nur 75 Euro, Nichtbezieher müssen 95 Euro zahlen. Beginn des VIP-Treffs am 15. Januar ist um 18.30 Uhr.

#### Bewerbung schicken, Auslosung abwarten

**Wer für den Sonderpreis** von 75 Euro für Abonnenten und 95 Euro für Nichtbezieher mit dabei sein möchte bei „Das Phantom der Oper“, der muss sich bewerben. Unter allen Bewerbern lösen wir dann die Teilnehmer aus.

**Bewerbungen** bitte per mail: [leserakademie@zeitungsverlag-aachen.de](mailto:leserakademie@zeitungsverlag-aachen.de) oder per Post an: Zeitungsverlag Aachen, Leser-Akademie, Postfach 500 210 in 52086 Aachen oder Fax 0241-5101360 bis zum 9. Januar.

## Wie fit bin ich eigentlich? Leistungstest auch für Unsportliche geeignet

**Sportwissenschaftler** stellen unsere Leserinnen und Leser auf den Prüfstand und geben individuelle Trainingsempfehlungen. Anmeldung zum Infoabend.

Wie fit bin ich? Diese Frage wird sich so mancher schon gestellt haben: Ob Leistungssportler, gesundheitsaktiver Zeitgenosse oder Hobbyläufer. Die Leser-Akademie gibt die Antwort. Mit einer detaillierten Leistungsdiagnostik, die individuell erstellt wird, bekommt jeder Interessent Klarheit.

Zusammen mit dem Sportwissenschaftler Martin Kusch und der Barmer findet zu diesem Zweck am **13. Januar um 19.30 Uhr in Aachen** ein Vortrag statt. Darin wird über die Leistungsdiagnostik gesprochen. Wer dann wissen will, wo er oder sie mit der Fitness stehen, kann sich zu einem individuellen, etwa 45-minütigen Leistungstest an einem anderen Tag anmelden. Wir stellen also unsere Leser auf den Prüfstand, besser gesagt auf ein Laufband oder ein

Fahrradergometer. Durch stufenweise Belastung bei der sogenannten Spiroergometrie, die nicht bis zur maximalen Fähigkeit durchgeführt werden muss, entsteht ein Leistungsbild, wie Martin Kusch erklärt. Er unterstreicht auch, dass niemand befürchten muss, bis zur Grenze seiner Belastbarkeit „gequält“ zu werden. Die Spiroergometrie gibt es schon lange, bislang wurde sie aber vor allem im klinischen Bereich und im Leistungssport angewandt. Martin Kusch jedoch hat in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln eine neue Spiroergometrie-Methode entwickelt, die auch Hobbysportlern bzw. Menschen, die noch gar keinen Sport treiben, nützt. „Bislang wurden – ausgehend von Maximalwerten wie etwa der höchstmöglichen Sauerstoffaufnahme

während körperlicher Belastung – die Trainingsbereiche prozentual heruntergerechnet. Ein Beispiel: Mit 65 Prozent der maximalen Sauerstoffaufnahme trainiert man etwa die Grundlagenausdauer.“

#### Wer braucht Leistungsdiagnostik?

**Freizeitsportler:** Wer neu anfängt oder nach längerer Pause wieder einsteigt, legt oft enthusiastisch los. Aber schon bald tritt Stagnation ein, Verletzungen häufen sich. Manch einer gibt auf.

**Wettkämpfer:** Trainieren sie zu wenig, verlieren sie wertvolle Zeit. Übertreiben sie es, riskieren sie Ermüdungserscheinungen und Verletzungen. Eine Diagnostik setzt sie auf die richtige Spur, Kontrol-

len belegen Fortschritte oder geben Anlass zu Korrekturen.

**Risikopatienten:** Bei Vorerkrankungen oder chronischen Beschwerden wie Diabetes oder Gelenkprobleme, ist eine umso präzisere Trainingssteuerung zu empfehlen.

**Informationen:** Wer sich weiter informieren möchte kann dies im Internet unter: [www.leistungstestdiagnostik.de](http://www.leistungstestdiagnostik.de)

auf Hochtouren läuft, wann die Kohlenhydratverbrennung einsetzt und wie viele Liter Sauerstoff – je nach Belastung – pro Minute verbraucht werden. Maximale Werte braucht es dafür nicht“, so Kusch. Den Nutzen davon haben etwa Menschen, die abnehmen wollen: Sie sollen sich vor allem so bewegen, dass nachweislich mehr Kalorien verbrannt als z.B. durch Nahrung zugeführt werden. Wer dabei auch noch im Fettverbrennungsbereich aktiv ist, fördert gleichermaßen die Grundlagen und die Gesundheit. Die Fettpots sind endlos, während der Körper nur 1700 Kalorien an Kohlenhydraten speichern kann. Wer zu schnell trainiert, leert seine Kohlenhydratspeicher zu rasch, und dann geht gar nichts mehr. Benutzerfreundlich ist auch die

Auswertung des Tests: „Die Testperson kann sofort sehen, mit welchem Puls sie wie viele Kalorien, Fette und Kohlenhydrate verbraucht und in welchem Trainingsbereich sie ihre Grundlagenausdauer trainiert“, so Kusch. Die Leistungsdiagnostik kostet für unsere Abonnenten **99 Euro**, Nichtbezieher müssen 119 Euro zahlen.

Am Ende bekommt jede Testperson eine schriftliche Auswertung und eine klare Empfehlung für sein Training. Dabei wird der mögliche Zeitaufwand des Trainingswilligen ebenso berücksichtigt wie sein persönliches Ziel. Für den Besuch des Infoabends ist eine Anmeldung zwingend notwendig. Sie kann erfolgen: per Fax unter ☎ **02133/218690**, per Telefon: ☎ **02133/218689** oder per E-Mail an: [anmeldung@leistungstestdiagnostik.de](mailto:anmeldung@leistungstestdiagnostik.de)