

# Gesundheitsmesse: Experten bieten Tipps fürs Training

**EMBSEN** – Die Themen Gesundheit, Sport und Ernährung präsentierte am Sonntag die Aussteller des „3. Sport- und Gesundheitstages“ in der Messehalle des ADAC-Fahrsicherheitszentrums ihrem Publikum. Organisator Niels Teichmann hatte die Veranstaltung als Auftakt für den Lüneburger Firmenlauf ins Leben gerufen. Er sagt: „Die Messe bietet Informationen und motiviert mit vielen Aktionen, sich wieder intensiv dem eigenen Training zu widmen.“

Besucher Oliver Glass nutzte denn auch prompt die Möglichkeit, sich Tipps für die Vorbereitung auf seinen ersten Marathon zu holen. „Ich laufe in zwei Wochen den Hamburg-Marathon“, erklärt der 41-Jährige. Am Stand von Teichmanns Firma – neben

Sportevents hat sich der Unternehmer auf individuelles Training spezialisiert – lies sich der Sportbegeisterte von Trainerin Ilana Grande auf Mark und Bein testen. Grande: „Unter anderem messe ich Blutdruck, Größe und Gewicht, prüfe die Stabilität der Rückenmuskulatur und die Aus-

dauer. Die Ergebnisse dienen der Expertin als Grundlage für einen individuellen, puls-basierten Trainingsplan.

Niels Teichmann erklärt: „Gerade für Wiedereinsteiger und sportliche Anfänger ist es besonders wichtig, dass sie ihren persönlichen Trainingspuls berück-

sichtigen.“ Sich beim Training zu überfordern sei ungesund.

Gerade beim Laufen kommt es außerdem auf das richtige Schuhwerk an, weiß Andreas Binder vom Laufladen Endspurt aus Lüneburg: „Deshalb gehört bei uns vor dem Kauf eine Laufstilanalyse zur Beratung.“ Der

Experte ermittelt dabei ein individuelles Laufprofil und wählt einen passenden Schuh aus. Denn es komme nicht nur auf die optimale Passform an, auch Fehlstellungen oder abgeheilte Verletzungen könne ein gut sitzender Schuh kompensieren.

„Und wenn der Schuh trotz allem die falsche Wahl war, tauscht Endspurt die Ware problemlos um“, versichert Binder. Die Umtauschmodelle würden dann gemeinnützigen Einrichtungen aus der Region gespendet. Der richtige Schuh gehört auch zur Basisausstattung für die Teilnehmer des Lüneburger Firmenlaufs am 11. Juni. Aktuell 1150 Läufer haben sich nach Angaben von Niels Teichmann bereits für die rund sechs Kilometer lange Strecke angemeldet. (ben)

## INFORMATIONEN ZUM 3. LÜNEBURGER FIRMLAUF AM 11. JUNI

Unter dem Motto „Das Business läuft in Lüneburg“ startet das Organisationsteam um Niels Teichmann am 11. Juni den dritten Lüneburger Firmenlauf.

Veranstaltungsort ist das ADAC-Fahrsicherheitszentrum in Embsen. Die Laufstrecke misst 6,36 Kilometer. Die Anmeldegebühr beträgt, bei An-

meldung bis zum 14. Mai 18 Euro zuzüglich Mehrwertsteuer pro Person. Darin enthalten ist ein atmungsaktives Laufshirt, eine persönliche Startnummer und ein Finisher-Getränk. Auf diese Extras müssen Nachzügler zwar aus organisatorischen Gründen verzichten, dennoch können sich Teilnehmer bis einschließlich 11. Juni

anmelden. Für Kinder wird um 17 Uhr bereits ein Extra-Lauf veranstaltet. Für die Teilnahme zahlen die Kleinen fünf Euro pro Person. Weitere Informationen zum Lüneburger Firmenlauf, das genaue Programm und die Anmeldeformulare gibt es online. (ben)

@ [www.lueneburger-firmenlauf.de](http://www.lueneburger-firmenlauf.de)