

# Marathonprojekt Gesundheit Plus - Röntgenlauf 2015

<b>MOTTO</b>	„Running Health“
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Über das Projekt sollen die TeilnehmerInnen die gesundheitsfördernden Auswirkungen eines Marathontrainings erleben und verstehen. Dabei wird aufgezeigt, dass Gesundheitserhaltung und Marathonlaufen nicht in einem Widerspruch stehen, sondern im Gegenteil, dass die Vorbereitung für einen Marathon zu einem „Hochleistungsmotor“ für einen generell gesundheitsförderlichen Lebensstil mit absolut nachhaltiger Wirkung werden kann.</li> <li>Die Teilnahme am Röntgenlauf 2015 dient als Motivationsziel (Strecken 21 km, 42 km oder 63 km)</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Projekt richtet sich insbesondere an TeilnehmerInnen, die sich systematisch auf den Marathon ggf. sogar Ultramarathon beim diesjährigen Röntgenlauf vorbereiten wollen.</li> <li>Auch ambitionierte HalbmarathonläuferInnen sind willkommen, die Ihre Zeit verbessern wollen.</li> <li>Voraussetzung: Diese Personengruppen haben keine krankheitsspezifischen Einschränkungen und verfügen über eine <u>ausreichende Motivation</u>, um über einen längeren Zeitraum ein regelmäßiges und zielgerichtetes Training durchzuführen.</li> <li>Die TeilnehmerInnen sind mindestens in der Lage 10 km in 70 min zu laufen.</li> </ul>
<b>Organisatorischer Rahmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Veranstalter:</b> ⇒ Röntgen Sport Club Remscheid e.V.</li> <li><b>Projektverantwortliche</b> (Projektleitung / Coaching / Evaluation / Organisation) sind: ⇒ Arnd Bader, Daniel Schmidt, Bernd Fiedler, Katharina Tomaszek ⇒ <b>Sportmedizinische Begleitung / Beratung:</b> Dr. Stephan Biesenbach (angefragt), Dr. Helmut Cuntze, Dr. Volker Peinke, Prof. Dr. Herbert Löllgen, Dr. Frank Neveling ⇒ <b>Kooperationspartner:</b> Stadt Remscheid (insbesondere „Sport- &amp; Gesundheitsamt“); Physiotherapie Julia Horst &amp; Thomas Wickendick (angefragt), Sportbund Remscheid (angefragt)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Informationsveranstaltung:</b> <b>Dienstag, 10. Februar 2015, 18.00 Uhr</b> (Forum Hackenberg)</li> <li><b>Projektbeginn:</b> <b>3. März 2015, 19.00 Uhr, Stadion Reinshagen</b></li> <li><b>Projektende:</b> <b>25. Oktober 2015 (Röntgenlauf-Tag)</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mindestteilnehmerzahl: 40</b> vier Gruppen à 5 - 15 TeilnehmerInnen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Teilnehmerbeitrag:</b> Anmeldegebühr: einmalig 50 € monatlicher Beitrag: 15 – 25 € (abhängig von der Teilnehmerzahl – 8 Monate)</li> </ul>
<b>Leistungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Laufspezifischer Eingangstest</b></li> <li><b>Trainingspläne</b></li> <li><b>Coaching</b> ⇒ Wöchentlich 2 feste Trainingstermine mit erfahrenen Lauftrainern (Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr Tempotraining mit Arnd Bader &amp; Daniel Schmidt – Sonntag: 9.00 – 10.30 (11.00) Lange Läufe (inkl. Fahrtspielen) mit erfahrenen und ortskundigen Laufbegleitern ⇒ Regelmäßige Anleitung zu systematischem und wirksamem Ausgleichstraining <b>Angebot:</b> Mittwoch: 20:00 – 21:00 Uhr, Albert-Einstein-Schule, mit Katharina Tomaszek</li> </ul>
<b>Leistungen</b>	

# Marathonprojekt Gesundheit Plus - Röntgenlauf 2015

<b>MOTTO</b>	„Running Health“
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beratung &amp; Begleitung</b>              ⇒ Ausrichtung auf die Zielsetzung              ⇒ Betreuung der TeilnehmerInnen              ⇒ Ggf. individuelle Beratung der TeilnehmerInnen</li> <li>• <b>Vortrags- und Workshopreihe</b></li> <li>• <b>Ausrüstungsberatung</b></li> <li>• <b>Wettkampfeempfehlungen</b></li> <li>• <b>Controlling / regelmäßige Wirksamkeitskontrollen</b>              zwei oder drei Überprüfungstermine auf der Basis des Eingangstests</li> </ul>
<b>Voraussetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bescheinigung des Hausarztes oder Sportmediziners</b>              Nach eingehender Untersuchung, die ein Belastungs-EKG umfassen sollte</li> </ul>

<b>Sonderleistung</b>	Das Projekt richtet sich auch an Laufeinsteiger, die mit Gleichgesinnten an den Laufsport herangeführt werden möchten.
<b>Mindestteilnehmerzahl:</b>	10 Personen
<b>Leistungen und Voraussetzungen</b>	Die Leistungen, Voraussetzungen und Kosten entsprechen denen des Gesamtprojekts, es werden aber speziell zugeschnittene Trainingspläne aufgelegt.

Anmeldung und Info:

Röntgenlaufbüro: Tel.:  
oder per E-Mail unter:

(02191) 16-2217 oder (02191) 16-2779  
[roentgenlauf@remscheid.de](mailto:roentgenlauf@remscheid.de)