



Gewicht: "Mittlere" Story

24. April 2018

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

SPORT SEITE 20

Trotz Krankheit oder Verletzung am Burgdorfer Stadtlauf teilnehmen?

Fünf Läuferinnen und Läufer werden während vier Monaten professionell auf den Stadtlauf vom 15. September 2018 vorbereitet

Das Besondere daran: keiner davon ist der typische Laufsportler. Die fünf Läuferinnen und Läufer werden vom Spital Emmental sportmedizinisch betreut, vom FlowerPower Fitness und Wellness-Center in Burgdorf trainiert, von der Tanner Sport GmbH ausgerüstet und von D'Region und Neo1 medial begleitet. «Wir wollen Wiedereinsteiger und Sportskeptiker für den Laufsport motivieren und aufzeigen, was ein fachmännisch aufgebautes Training alles bewirken kann», so Stefan Berger vom OK Burgdorfer Stadtlauf. Er hat das Projekt zusammen mit dem Spital Emmental lanciert.

Gesucht: Hobbyläufer und Sportmuffel

Drei der fünf Teilnehmenden wurden bereits nach medizinischen Kriterien ausgewählt. Am Projekt teilnehmen werden ein Patient nach abgeschlossener Chemotherapie, ein Diabetiker und eine Sportlerin nach Knieverletzung. Mit professionellem Training und medizinischer Begleitung können nämlich auch Rekonvaleszente, Wiedereinsteiger nach Verletzungen sowie Patienten mit chronischer Erkrankung an Sportanlässen teilnehmen. «Ganz nach dem Motto <Der Burgdorfer Stadtlauf – Das Lauffest für alle> wollen wir zeigen, dass der Einstieg in einen sinnvollen Laufsport mit einem kontrollierten Aufbau jederzeit möglich ist», erklärt Stefan Berger.

Jetzt fehlen noch zwei Läuferinnen oder Läufer ohne klinisches Handicap: ein Sportmuffel und ein Hobby-Sportler, der keinen strikten Trainingsplan verfolgt. Wer in der Trainingsgruppe mitmachen will, kann sich bis 30. April 2018 bei irene.aebersold@spital-emmental.ch bewerben. Voraussetzung: Trainingsdisziplin. Ziel ist es, durch Prävention die Gesundheit zu stärken. Wer kontrolliert Sport treibt, verbessert sein Körpergefühl, kräftigt die Muskulatur des Bewegungsapparats und die Immunabwehr und beugt Verletzungen vor.

Checks und Tests

Das Spital Emmental führt mit allen Teilnehmenden ärztliche Gesundheitschecks und physiotherapeutische Leistungstests durch. Basierend auf den gewonnenen Daten erstellt FlowerPower individuelle Trainingspläne und unterstützt die Läuferinnen und Läufer durch einen Fitnesscoach bei der Umsetzung des Programms. Es wird den Teilnehmenden freigestellt, ob sie in der Gruppe oder jeder für sich trainieren möchten. Ärzte des Spitals Emmental überwachen zusammen mit der Physiotherapie Spital Emmental die Leistungsentwicklung. In der Mitte und am Ende der Trainingsphase führen sie Erfolgskontrollen durch und prognostizieren die Laufzeiten.



Als Sportmuffel oder Hobbyläufer gezielt für den Stadtlauf trainieren. Bild: zvg

© **D'Region**