

# GYM FITNESS WORLD

Die Spezialisten für Laufeinsteiger und Fortgeschrittene



■ **Laufsport.** Seit über 10 Jahren nehmen wir mit unserem Laufteam GymFitness World an den regionalen Laufveranstaltungen wie Darss-Marathon, Staffelmara­thon oder Rostocker Citylauf teil. Auch in diesem Jahr erzielte das Team (vertreten durch Toni Röwer, Leon Jänike, Hans-Jürgen Hansen und Thomas Budnowski) beim AOK-Staffelmarathon am 1.10.2017 einen hervorragenden Platz 4 in der Kategorie „Spaß- und Jedermannsteams“ in der Zeit von 3 Std. 15 min. für die 42km (18. Platz in der Gesamtwertung von 80 Teams). Beim bevorstehenden Rügenbrückenlauf ist das

Gym-Laufteam für die Lauf- und Walkingwettkämpfe angemeldet. „Der Spaß steht bei uns im Vordergrund“, so Teamleiter Udo Waitschies. „Oft ist es einfacher und vor allem motivierender im Team seine Leistung abzurufen.“

Das Studio im Lindencenter hat alle Möglichkeiten für Laufsportinteressierte und Laufaktive. Für Beratung stehen Trainer Ben, Stephan, Heinz-Peter und Gladys zur Verfügung. Sie können durch jahrelange Lauf-Erfahrung (Stadtlauf, 10 km, Halbmarathon, Marathon) geeignete Trainingspläne aufstellen oder im Personaltraining Wett-

kampfvorbereitung durchführen. „Läufer finden in der Vorbereitungsphase alle Möglichkeiten für Muskelaufbau, Rumpfkraftigung oder Beweglichkeitstraining an modernen Fitness-Geräten oder speziellen Kursen“ so Geschäftsführer und Sporttherapeut Heinz-Peter Fischer. „Mit einem Eingangsscheck können mögliche muskuläre Dysbalancen oder Beckenschiefstand festgestellt und wichtige Hinweise für's Training gegeben werden.“

Beratung und Anmeldung im Gym Fitness World unter Tel. 03831 30 54 00 oder Online-Anmeldung [www.gymfitness-world.de](http://www.gymfitness-world.de). **GFK**

Quelle: Zeitung am Strelasund vom 15.10.2017