

GYM FITNESS WORLD – DIE SPEZIALISTEN FÜR LÄUFER UND WALKER

Bei den regionalen Laufveranstaltungen immer dabei



■ (pm) Stralsund. Seit über 10 Jahren nehmen wir mit unserem Laufteam GymFitnessWorld an den regionalen Laufveranstaltungen wie Rügenbrücken-Marathon, Darss-Marathon, Staffelmorathon oder Rostocker Citylauf teil. Beim diesjährigen 10. Rügen-

brückenmarathon am letzten Wochenende war das Gym-Lauf- und Walkingteam mit dabei. Toni Röwer erzielte auf der 6 km Distanz einen hervorragenden 6. Platz (2. AK) mit einer Zeit von 23:20. „Der Spaß steht bei uns im Vordergrund“, so Nordic-Walking Ex-

perte Heinz-Peter Fischer, der mit seiner Gruppe die 6 km Walking-Distanz in Angriff nahm. „Aber auch diese Strecke will gut vorbereitet sein.“ Das Gym Fitness World bietet zur Erlernung der Technik und zum regelmäßigen Training immer freitags um 9.00 Uhr im Stadtwald einen Nordic-Walking/Walking Kurs an. „Läufer und Walker 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 werden und wichtige Hinweise für's Training gegeben werden.“ Weiterhin kann in seinem Studio im Lindencenter ein Ausdauerstest



Fotos (2): Gym

(PWC) zur Ermittlung der optimalen Trainingsherzfrequenz durchgeführt werden. Für Beratung stehen Trainer Ben, Stephan, Heinz-Peter und Gladys zur Verfügung. Sie können durch jahrelange Lauf-Erfahrung (Stadtlauf, 10 km, Halbmarathon, Marathon) geeigne-

te Trainingspläne aufstellen, oder im Personaltraining Wettkampfvorbereitung durchführen.

Beratung und Anmeldung im Gym Fitness World unter Tel. 03831 30 54 00 oder Online-Anmeldung www.gymfitnessworld.de.

Quelle: Zeitung am Strelasund vom 22.10.2017