



## Effizient trainieren und seine Ziele erreichen

*leistungsdiagnostik.de* ist offizieller Gesundheitspartner des FALKE Rothaarsteig-Marathons in Schmallenberg

**Dormagen, 6. August 2010** – Mit einem Vortrag zum Thema „Schneller ans Ziel“ hat sich *leistungsdiagnostik.de* am Mittwochabend als neuer Gesundheitspartner des FALKE Rothaarsteig-Marathons 2010 präsentiert. Der Kursraum des Schmallenberger Fitness- und Gesundheitsstudios „Activ Sports“ bot dazu die passende Kulisse.

Hausherr Martin Heidschötter eröffnete den Vortragsabend pünktlich um 19.30 Uhr mit einer kurzen Begrüßung. Auch Reimund Gawehn vom Orga-Team des Marathons ließ es sich nicht nehmen, die Zuhörer zu begrüßen. Als gebürtiger Ruhrpottler konnte Martin Kusch sich daraufhin ein paar Spitzen zur eher ruhigen und besonnenen Art der Sauerländer nicht verkneifen. Damit sorgte er gleich für gute Laune unter den Gästen und hatte die ersten Lacher auf seiner Seite.

Das Activ Sports-Team hatte im Vorfeld ordentlich die Werbetrommel gerührt, so dass sich neben einigen Marathonläufern und Leichtathleten auch viele Studiomitglieder zum Vortragsabend angemeldet hatten. Bevor es also um spezielle Fragen zum Marathon-Training ging, gab Kusch nach einer kurzen Vorstellung seines Unternehmens einen anschaulichen Überblick über das Thema Leistungsdiagnostik. Dabei räumte er zuerst einmal mit dem, noch immer weit verbreiteten, Vorurteil auf, der aeroscan sei nur etwas für Hochleistungssportler.

Mit dem aeroman professional, den die Diagnostik-Profis aus Dormagen für ihren Fitness-Check nutzen, profitieren jedoch vor allem auch Freizeit- und Gesundheitssportler von individuell gemessenen Trainingsbereichen. Dabei spielt es zunächst einmal keine Rolle, ob das Ziel ein schneller Marathon oder das Verlieren überflüssiger Pfunde ist. Denn nur wer seine Basis kennt, kann gesund und effizient trainieren. So lassen sich die individuellen Ziele auch erreichen, ohne dass nach wenigen Wochen die Lust am Sport schon wieder verflogen ist. Das Argument, man merke doch auch so wenn man zu intensiv trainieren würde, ließ Martin Kusch nicht gelten. „Wenn man merkt, dass ein Training zu hart war, ist es schon zu spät und man hat die Einheit bereits absolviert“, so Kusch.

Am 21. August sind die Leistungsdiagnostiker erneut im Schmallenberger Activ Sports zu Gast. An diesem Tag findet ein Testtermin mit dem aeroman professional statt, zu dem sich bereits viele Zuhörer gleich im Anschluss an den Vortrag angemeldet haben. Mit dabei sind dann vielleicht auch die beiden Gewinner der Verlosung im Sauerlandkurier, bei der es zwei kostenlose aeroscan zu gewinnen gab.

Weitere Informationen zur Kooperation zwischen *leistungsdiagnostik.de* und dem FALKE Rothaarsteig-Marathon gibt es auch im Internet unter <http://www.rothaarsteig-marathon.de>.

