

REISE SPEZIAL FRÜHLINGSFIT



Entspannen können stärkt den Körper für Höchstleistungen.

Erfolg beginnt im Kopf

GEDANKENKRAFT

Top-Sportler wissen es: Die Macht der Gedanken kann uns zu Höchstleistungen verhelfen. VON A. WAGNER

ROSENHEIM Was wir von Profis für den Freizeitsport lernen können und wie Gewinner denken, das weiß Antje Heimsoeth genau. Die ausgebildete Ingenieurin, Autorin und ehemalige Leistungssportlerin macht in ihren Seminaren engagiert und leidenschaftlich klar, wie man Ziele richtig definiert, Hürden erkennt, Blockaden bearbeitet und Ängsten begegnet. Wunder vollbringt sie nicht – Eigeninitiative und strukturierte Arbeit an sich selbst sind vor allem nach dem Mentaltraining gefragt.

Von nichts kommt nichts,

gilt auch hier, doch es lohnt sich. Endlich keine Panik mehr beim Putzen am Grün, wenn alle gucken. Endlich keine Zweifel mehr, ob das Ziel nicht zu hoch gesteckt ist. Auch in Beruf und Alltag lassen sich Heimsoeths Techniken unkompliziert nutzen, wenn man sie verinnerlicht hat und die Tücken, aber vor allem Fähigkeiten des Gehirns erkennt. „Wichtig ist oft, seine Einstellung zum Leben und über sich selbst zu ändern, unter anderem durch eine ganz andere Perspektive“, erklärt Heimsoeth. „Die wenigsten Freizeitsportler widmen dem Mentaltraining die nötige Aufmerksamkeit.“ Bessere Leistung und mehr Freude resultieren daraus. Auch Kinder profitieren schon von den Techniken, können sich auf den Punkt konzentrieren und lernen damit fürs Leben.

Albert Einstein: „Wenn aber die Sehnsucht nach dem Erreichen unseres Ziels leidenschaftlich in uns lebt, dann wird es uns nicht an Kraft fehlen, die erforderlichen Mittel zu finden und das Vorhaben in die Tat umzusetzen.“ Auf was warten wir noch?

www.sportmentaltraining.eu

LITERATUR

Mentaltraining

„Mysteriöse Kräfte im Sport - die Geheimnisse des Mentaltrainings“, 12,80 Euro, Verlag Covadonga

„Lexikon der Mentaltechniken - die besten Methoden von A-Z“, 19,90 Euro, Verlag Draksal

Laufen mit Postkartenpanorama

SCHRITT FÜR SCHRITT

Sportler und Mediziner Prof. Thomas Wessinghage hilft Läufern am Tegernsee auf die Sprünge. VON AWA

BAD WIESSEE Weil es Spaß macht, weil es fit hält und gute Laune macht. Ein Leben ohne Laufen können sich manche gar nicht vorstellen. Und ein Leben mit Laufen manche noch nicht. Für beide Zielgruppen bietet Sport-Experte Thomas Wessinghage Lauf-Seminare mit verschiedenen Schwerpunkten inmitten der traumhaften Kulisse des Tegernsees. Denn wichtig ist auch, dass man dauerhaft Spaß am Joggen hat. „Auch wegen der Altersunterschiede gibt es keine Vorgaben“, sagt Wessinghage. „Wir haben festgestellt, dass eine bunt gemischte Gruppe die beste Dynamik entwickelt, eine Mischung aus Urlaubsstimmung und Leistungsmotivation.“ Es zählt das Erleben, wie viel Spaß gemeinsame Bewegung macht. Einzige Voraussetzung: Eine Distanz von zwei Kilometern muss zu Fuß zurückgelegt werden können.



Geschafft! Am Laufziel mit Thomas Wessinghage (3. von links). WESSINGHAGE

Und zwar beim Selbsteinschätzungslauf in selbst gewähltem Tempo – „ein Test, ohne den nichts läuft“. Gemessen werden Puls, Laktatwert und Tempo. Daraus ergeben sich ganz individuelle Rahmenwerte: Trainiere ich zuviel, zu wenig, zu schnell? Die Video-Analyse gibt Aufschluss z.B. über Fußaufsetzverhalten, Rumpfstabilisierung, Armführung. Dort können sich Fehler einschleichen, die man selbst nicht merkt. Ähnlich beim sportmotorischen Funktionstest: Wo sind Muskeln verkürzt, gibt es von vornherein Fehlhaltungen?

Das Highlight ist der „Long Jog“ über sechs bis 23 Kilometer und für viele Teilnehmer emotional etwas Besonderes. Wessinghage: „Wir spannen aber Netz und doppelten Boden auf, bieten verschiedene Strecken an, richten Verpflegungsstellen ein, stellen Begleiter an die Strecke, die gut zureden und aufpassen.“ Ein ruhiger, längerer Lauf, bei dem man noch die Landschaft genießen kann, eine ganze Weile lang, und noch ein Stückchen weiter als gedacht. Geschafft!

Info/Buchung: Tel. 08022/843537, E-Mail: mp.hisp@medicalpark.de.

YOGA

Auf die Matte, fertig, los

Die Kulisse erinnert an den Himalaya, doch es ist der Wilde Kaiser. „Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche“, sagte der Yogi Swami Sivananda, Namensgeber mehrerer Zentren weltweit. Und das prägt auch den gewöhnungsbedürftigen Tagesablauf hier in Reith bei Kitzbühel: Morgens Schweigen, 6 Uhr Morgenmeditation, Mantra-Singen, Lesung, 8 Uhr Yoga, 10 Uhr erste Mahlzeit ve-

getarischer Brunch, 14 Uhr Workshop, 16 Uhr Yoga, 18 Uhr zweite Mahlzeit ayurvedisch, 19.30 bis ca. 21 Uhr Abendmeditation, Singen, Vortrag. Das Seminarhaus ist ein vegetarischer, rauch- und alkoholfreier Ort. Alle Mitarbeiter unterrichten und arbeiten ehrenamtlich. Tipp: Einfach einzelne Schnuppertage buchen oder Wochenendkurs ausprobieren! Ein Gramm Praxis wiegt mehr als eine Tonne Theorie – auch im Yoga.

www.sivananda.at

Direkt gegenüber: Gesundheits- & Biohotel: www.hotel-florian.at

BUCHVERLOSUNG

Gesund ernähren

„F. X. Mayr – Medizin der Zukunft“ von Dr. Harald Stosier und Dr. Monika Baronin von Hahn ist ein übersichtlicher Ratgeber zur Mayr-Philosophie, u. a. über die besondere Diagnostik und wie sich die Therapie in den Alltag integrieren lässt.

Wir verlosen fünf Exemplare. Bitte schreiben Sie bis zum 17.3. unter dem Stichwort „Mayr“ an sonntagszeitung-reise@shz.de oder Schleswig-Holstein am Sonntag, Reise, Nikolaistr. 7, 24937 Flensburg.



„F. X. Mayr – Medizin der Zukunft“, 191 Seiten, Trias Verlag, 14,95 Euro, ISBN 978-3-8304-2286-0

Gewinner vom letzten Sonntag: Das Buch „Traumgärten“ geht an Hanna Henningsen aus Weseby und Ulrich Stau aus Itzehoe.