

Liebe Freundinnen und Freunde des Laufteam Kassel, viele fiebern jetzt bereits dem Laufcup unseres Laufteams entgegen. Morgen fällt der Startschuss. Ebenfalls morgen wird uns der „Ernährungs-Guru“ Dr. Feil über Möglichkeiten der Verbesserung der Immunabwehr in einem Webinar aufklären. Alle sind eingeladen.

## LAUFCUP LAUFTEAM KASSEL

### Ausschreibung 2021

#### Termine und Startzeiten:

Du suchst dir aus, wann du innerhalb der Termine am liebsten starten möchtest.

Die einzige Voraussetzung ist, dass du die gelaufenen Zeiten jeweils sonntags bis 23:59 Uhr per Mail gemeldet haben musst, d. h. am 21.02., 14.03 und 11.04.

#### Termine der Serie:

**1.Lauf präsentiert von BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN**

**19.02. - 21.02.2021                      5 km**

Bei länger gelaufenen Strecken, runden wir die Zeit auf 5 Kilometer

Bitte sende uns bei der Übermittlung deines Ergebnisses die Wohnanschrift zu.

Bei den virtuellen Läufen bist du dein eigener Zeitnehmer.

Tracke deinen Lauf mit der Laufuhr oder einer Lauf-App. Im Anschluss an den Lauf kannst du die gelaufene Zeit per Mail an [info@kassel-marathon.de](mailto:info@kassel-marathon.de) senden. Dafür hast du Zeit bis Sonntag 23:59 Uhr des jeweiligen Startwochenendes.

Auf geht's!!!



1. LAUF - 5 KM  
PRÄSENTIERT VON BKK WIRTSCHAFT  
UND FINANZEN

## Webinar mit dem Ernährungs-Guru Dr. Feil (Ultra Sports)

### Exklusiv am Freitag: Kostenloses Immun-Webinar mit Dr. Feil

Der Tübinger Ernährungs- und Sportwissenschaftler Dr. Wolfgang Feil ist vielen Sportlern und Sportfreunden auch in unserer Region bekannt. In zahlreichen Vorträgen in Kassel, Baunatal und Göttingen hat er mit seinem Wissen und seiner Vortragsart die Gäste in den Bann gezogen. Neben dem Gesundheitssportler betreut es auch zahlreiche Leistungssportler, bis hin zu Olympiateilnehmer.

Winterzeit ist Virenzeit, und unsere Abwehrkräfte haben alle Hände voll zu tun. In diesem Jahr kommt mit Corona noch eine weitere, spezielle Herausforderung dazu, für die unser Körper aber von Natur aus gewappnet ist.

Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind, lade ich Sie für Freitagabend herzlich zu einem spontanen, KOSTENLOSEN Live-Webinar ein. Hier verrate ich Ihnen, wie Ihr natürliches Immunsystem funktioniert und wie Sie es fit für jede Art von Angriff bekommen. Natürlich haben Sie hier auch die einmalige Gelegenheit, **mir Ihre Fragen live zu stellen**. Lassen Sie sich diese Möglichkeit nicht entgehen.

Freitag, 19. Februar 2021

Start um 19:00 Uhr

Klicken Sie kurz vor Beginn auf diesen Link:

<https://www.dr-feil.com/webinar/immunsystem/2021-02-19>

Für das Webinar müssen Sie keine Software installieren. Die Plätze sind limitiert, klicken Sie sich also rechtzeitig rein. First come, first served. Nehmt das Angebot an, es geht um Eure Gesundheit. Das Laufteam Kassel strebt eine längerfristige intensive Zusammenarbeit mit der von Dr. Feil betriebenen Firma ultraSports an.



## Neuigkeiten aus dem Laufteam

Für Melat wurde nun eine Veränderung der Wettkampfplanung erforderlich. Der vorgesehene Halbmarathon am 19. Februar in den VAE fiel der Pandemie zum Opfer. In einem gemeinsamen Meeting mit ihrer Managerin wurde nun ein Start am 4. April 2021 über Halbmarathon in Istanbul vereinbart. Melat wird nun kurzfristig am Wochenende aus Kenia nach Deutschland zurückkehren und hier die letzten Vorbereitungen für die Überprüfung der Form, vor der letzten Vorbereitungsphase für den Olympischen Marathon durchführen.

Aufgrund der noch im November erbrachten Leistungen sind nun Moritz Kleesiek und Eva Dieterich in den Landeskader aufgenommen worden. Dies wird sich für beide positiv auf die weitere Entwicklung ihrer Trainingsbedingungen auswirken. Auch der neue Bundestrainer für den Langstreckenlauf der Frauen, Tonno Kirschbaum, ist die Entwicklung von Eva nicht verborgen geblieben. Ein Start bei der Hallen-DM wurde ihr nun kurzfristig angeboten, den sie aufgrund der kurzen Vorbereitungsphase aber ablehnte. Der Bundestrainer wird Eva im Hinblick auf einen Start bei den U23 Europameisterschaften im Auge behalten. Wir sind auf ihre Entwicklung gespannt.

## Starkes Laufteam Kassel Team beim Dresdener 10 Kilometer Stadtlauf

Für Topathleten wird unter der Einhaltung der Hygienebestimmungen die Möglichkeit eines Wettkampfes gegeben. Für das Rennen über vier Runden à 2,5 Kilometer sind nachfolgende Laufteam-Athleten gemeldet: Jens Nerkamp, Philipp Stuckhardt, Tom Ring, Leonardo Ortolano, Darius Ernst, Moritz Kleesiek, sowie Nina Voelckel und Eva Dieterich.

Die Athleten fiebern auf diesen ersten Start hin.

Optimistisch sehen wir auf die weitere Wetter- und Pandemieentwicklung. Für alle die noch nicht an Wettkämpfen teilnehmen können, stehen verschiedene virtuelle Läufe zur Auswahl.

Für die weitere Fitness sind insbesondere Dehn- und Kräftigungsübungen eine wichtige Voraussetzung. Ergänzend zu den bereits in der Ausgabe 32/2020 veröffentlichten Übungen, haben wir heute einen Zirkel mit neun Übungen abgebildet. Diese Übungen sollte man 3x wöchentlich durchführen. Die Entwicklung sollte sich auf die Sekundenbelastung konzentrieren (z.B. 1 Woche jeweils 30 Sekunden, 2. Woche 40 Sekunden). Dann packt es einfach an.

Mit laufendem Gruß  
Winfried



### Übung 1:

**Bauchmuskulatur:** In Rückenlage die Lendenwirbelsäule durch Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskulatur auf dem Boden fixieren und die Beine in die rechtwinklige Hochhalte bringen. Danach Kopf und Rumpf gemeinsam vom Boden anheben. Dabei das Brustbein nach oben heraus-schieben und die Schulterblätter nach unten drücken. Die Arme unterstützen nicht die Rumpfaufrichtung. Um die schräge Bauchmuskulatur zu kräftigen, die rechte Schulter zum linken Knie führen und umgekehrt.



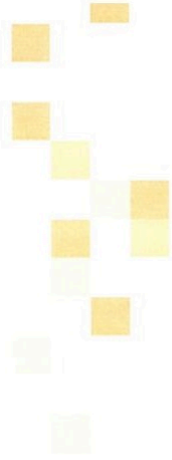
**Variation:** Den Oberkörper am Boden fixieren und die Hüfte ohne Anspannung der Bauchmuskulatur anheben.

### Übung 2:

Rückenlage, die Beine rechtwinklig anstellen. Das Gesäß anspannen und vom Boden so weit abheben, bis der Körper eine Gerade bildet.



**Variation:** Während der Ganzkörperspannung rechtes und linkes Bein im Wechsel gestreckt vom Boden abheben.



### Übung 3:

Bauchlage, die Füße auf die Zehen stellen, in den Unterarmstütz gehen und das Becken vom Boden abheben, bis der Körper gestreckt ist. Dann wechselseitig rechtes und linkes Bein wenige Zentimeter vom Boden abheben.



**Variation:** Diagonal den rechten Arm und das linke Bein und umgekehrt vom Boden abheben.

### Übung 4:

Seitenlage und Unterarmstütz, die Hüfte so weit vom Boden abheben, dass der Körper durch Anspannung der Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulatur eine Gerade bildet. Dabei auf den äußeren Rand des unteren Fußes stützen.



**Variation 1:** Den Arm über den Kopf strecken und das obere Bein gestreckt abspreizen. Die Spannung mehrere Sekunden halten, dann den Arm und das Bein wieder zum Körper heranzuführen.

**Variation 2:** Die Hüfte langsam zum Boden senken und unter Spannung wieder aufrichten. Die Übung mehrmals wiederholen.





**Übung 5:**  
Bauchlage: Die gestreckten Beine, den in Verlängerung der Wirbelsäule gehaltenen Kopf, die Schultern und die gestreckten Arme vom Boden wenige Zentimeter abheben. Die Spannung mehrere Sekunden halten.



Variation: Diagonales Anheben des rechten Arms und linken Beins (und umgekehrt). Mittels Anspannung der Gesäßmuskulatur die Hüfte auf der Unterlage fixieren.

**Übung 6:**

Strecksitz: Arme nach oben und Füße nach vorn strecken und die Wirbelsäule aufrichten.



**Übung 7:**

Kniestand: Auf die Unterarme legen und wechselseitig das angewinkelte Bein nach hinten oben strecken und mehrere Sekunden halten.



**Übung 8:**

Kniestand: Auf die nach vorn gestreckten Hände legen. Wechselseitig die gestreckten Arme etwas vom Boden abheben.



**Übung 9:**

In Rückenlage die Beine rechtwinklig anstellen und die Hüfte nach oben strecken und halten.

Variation: Abwechselnd das rechte und linke Bein im Kniegelenk strecken.

