

# Ja, wo laufen sie denn? ... Bei Personal-Trainer Martin Probst!

„Das richtige Training brachte mich in drei Monaten von 0 auf 10 Kilometer!“ – Geförderter Jogging-Kurs ab 17. September

„Von 0 auf 10“ – das klingt nicht nach viel, aber die Regensburgerin Christiane Schichtl meint damit eine ganz beachtliche Leistung: Nachdem sie verletzungsbedingt längere Zeit keinen Sport getrieben hatte, schaffte sie es mit dem richtigen Lauftraining, innerhalb von nur drei Monaten fit zu werden für die zehn Kilometer-Strecke des Nürnberger Stadtlaufs im Oktober.

„Ohne die Anleitung vom Profi hätte ich mich bestimmt überfordert und Verletzungen wären nicht ausgeblieben“, betont die 38jährige. Diese Anleitung fand sie in ihrem Physiotherapeuten Martin Probst. Der behandelte Christiane Schichtl nach einer Schulterverletzung im Frühjahr – und irgendwann erzählte sie ihm davon, dass sie sich von einer Freundin habe überreden lassen, an dem Nürnberger Lauf teilzunehmen. Allein: Wie sollte sie es schaffen, wieder die nötige Kondition aufzubauen?

„Belastung ohne Überbelastung“, das ist nach Martin Probsts über 20jähriger Erfahrung als Läufer und Personal-Trainer das Erfolgsgeheimnis. Sein Laufkonzept, das an medizinische Fitness angelehnt ist und den Körper stufenweise an seine individuell steigerbare Leistung heranführt, hat übrigens auch die Krankenkassen begeistert. **Am 17. September beginnt ein neuer Joggingkurs**, der sich nicht nur an Anfänger richtet, sondern an alle, die ihre läuferische Leistung auf vernünftigem und zielgerichtetem Wege steigern wollen.



Die Sportbegeisterung liegt in der Familie: Martin Probst mit seinen Söhnen Sid (14) und Finn (18). Foto: privat

**AOK-Versicherte können kostenlos teilnehmen** (Anmeldung in der Praxis oder unter: [www.aok.de](http://www.aok.de); Fremdversicherte 80 Euro Kursgebühr). Gelaufen wird bis 22. Oktober sechsmal je donnerstags von 17 bis 18.30 Uhr. Was ist Martin Probsts Motivation, solche Kurse anzubieten? „Der Physiotherapeut sollte sich gerade auch mit dem Gebiet Gesundheit und nicht nur mit dem Thema Krankheit beschäftigen“, erklärt er, warum seine Praxis seit über zehn Jahren zusätzlich „Präventionszentrum“ ist. Aufgrund der anerkannten Qualifikation werden Probsts Laufkurse nach § 20 von den Krankenkassen als Prävention individuell gefördert. Apropos individuell: Den aktuellen Joggingkurs bietet Probst ebenfalls für Firmen an – ideal zugeschnitten auf die zeitlichen und konditionellen Möglichkeiten der Mitarbeiter. Außerdem kann man noch jederzeit in einen bis Oktober laufenden, ebenso geförderten Nordic-Walking-Kurs einsteigen.

Für Christiane Schichtl ist der Oktober der vorläufige Abschluss eines Trainingsabschnittes, denn dann wird sie beim Nürnberger Stadtlauf antreten. „Ohne das zielführende Training hätte ich das wohl nicht geschafft.“ Das Laufkonzept habe vor allem dafür gesorgt, dass ihre Möglichkeiten richtig eingeschätzt und gefördert worden seien, „das hat mir geholfen, in der eigenen Spur zu bleiben“. Diese Spur wird übrigens auch nach Nürnberg sportlich bleiben: „Ich trainiere heute wieder viermal die Woche. Ein idealer Ausgleich zum Stress im Beruf ...“



MARTINPROBST | Praxis für Physiotherapie

Krankengymnastik • Manuelle Therapie • Berufsspezifische Therapie • Präventionsleistungen • Kiefergelenks-Therapie • Wohlfühlmassagen • Personal-Training

Johann-Hösl-Straße 11 b  
93053 Regensburg  
Internet: [www.praxis-martinprobst.de](http://www.praxis-martinprobst.de)

Tel: 0941/ 750 12 77  
Fax: 0941/ 750 12 79