

FIT IM TEAM

„Sommerchampions werden im Winter gemacht“ lautet eine Sportlerweisheit. Daher machen sich an vielen LANXESS-Standorten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schon seit einigen Wochen fit für die Teilnahme am **EVL-Halbmarathon** am 10. Juni in Leverkusen. In Köln trainieren rund 50 Kollegen gemeinsam unter professioneller Anleitung in den LANXESS-Lauftreffs.



**Trainiert gemeinsam für den EVL-Lauf:
die Laufgruppe aus dem Tower in Köln.**

Wenn Tamara Girbardt dienstags-abends das Büro verlässt, sieht sie ein wenig anders aus als der Rest der Kollegen im Fahrstuhl des LANXESS-Towers. Statt Pumps trägt sie knallbunte Sportschuhe, und das Business-Outfit hat sie durch Laufhose und Funktionsshirt ersetzt. Der Grund: Zwölf Wochen lang steht bei der Kollegin aus dem Supply Chain Management der Business Unit Advanced Industrial Intermediates professionelles Lauftraining im Terminkalender, das vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement bei LANXESS organisiert wurde. Gemeinsam mit rund 50 Kolleginnen und Kollegen – vom blutigen Anfänger bis zum Wiedereinsteiger – bereitet sie sich auf die Teilnahme am EVL-Halbmarathon vor. Bei dem Laufevent werden im Juni mehrere Hundert LANXESS-Läufer und -Walker von verschiedenen Standorten an den Start gehen – ob über fünf, zehn oder 21 Kilometer.

Dass sie so fit in den Frühling startet, hätte Girbardt Anfang des Jahres noch nicht gedacht. „Mein Arzt hat bei mir Blut-

hochdruck festgestellt und mir daher dringend zu einem regelmäßigen Cardio-Training geraten. Ich war allerdings etwas zögerlich, mit dem Laufen anzufangen. Die Anmeldung für die Fünf-Kilometer-Distanz und die Teilnahme an den Lauftreffs waren daher genau der Motivationschub, den ich gebraucht habe. Dass ich bei den Trainings nebenbei noch nette Kontakte knüpfen kann, ist ein schöner Nebeneffekt. Denn beim Laufen kommt man ja ganz unkompliziert ins Gespräch.“

Zum Beispiel mit Jean-Kevin Ibanda, Costums Agent bei der Group Function Global Procurement & Logistics. Er und Girbardt kannten sich bisher nur vom Sehen. Mittlerweile tauschen sie sich regelmäßig über ihre sportlichen Erfolge aus. Denn auch Ibanda ist voll motiviert. „Ich treibe viel Sport, gehe zum Beispiel ins Fitnessstudio und spiele American Football. Doch ich hatte Lust, mal etwas Neues auszuprobieren, und habe mich daher für die Lauftreffs angemeldet. Mir gefällt es, dass ich hier von Anfang an die richtige

Technik lernen kann. Ich merke, dass das professionelle Training richtig effektiv ist.“

Lauf-ABC, Stabilisations-Übungen, Ausdauer-Läufe und schweißtreibendes Intervalltraining: Schon nach den ersten Wochen mit Lauftrainer und persönlichem Trainingsplan haben beide Kollegen deutliche Fortschritte zu verzeichnen. „Ich bin momentan so motiviert, dass ich zusätzlich zum Lauftreff noch dreimal die Woche privat trainiere“, erzählt Girbardt. „Ich merke richtig, dass mir der Sport guttut. Und auch mein Arzt ist sehr zufrieden.“

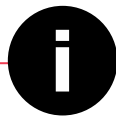
Auch Ibanda ist optimistisch, dass er sein sportliches Ziel erreichen kann. „Ich habe mich für die Zehn-Kilometer-Strecke angemeldet. Wenn ich unter die Top 50 käme, wäre das schon toll. Dafür werde ich bis Juni alles geben.“

Weitere Tipps zum Thema Sport und Gesundheit: www.lanxess.machtfit.de



Tamara Girbardt und Jean-Kevin Ibanda

motivieren sich beim Training gegenseitig.



FÜNF TIPPS

SO TRAINIEREN SIE RICHTIG

Andreas Butz, Marathonläufer und Autor mehrerer Laufbücher, verrät, wie Sie erfolgreich mit dem Laufen anfangen – und am Ball bleiben.

- **Sorgen Sie für die richtige Motivation:** Wer mit etwas Neuem beginnt, braucht ein Ziel vor Augen. Suchen Sie sich eine Laufveranstaltung in Ihrer Nähe und melden Sie sich an. Erzählen Sie Kollegen, Freunden und der Familie davon. Ein bisschen Erwartungsdruck schadet nicht. Und vielleicht können Sie ja noch Mitstreiter gewinnen.
- **Überfordern Sie sich nicht:** Auch wenn ein Marathon oder Halbmarathon der Traum vieler Läufer sind: Fragen Sie sich ehrlich, ob Ihr Ziel realistisch gesteckt ist. Wer sich überfordert, wird schnell frustriert. Lieber weniger Kilometer laufen und dafür mit Spaß im Ziel ankommen.
- **Machen Sie sich einen Plan:** Ein geregelter Zeitplan hilft beim erfolgreichen Training. Achten Sie darauf, dass die Trainingseinheiten abwechslungsreich gestaltet sind: mal lange und langsam laufen, mal kürzere Tempowechselläufe einplanen.
- **Trainieren Sie nach der 3 x 40-Formel:** Wer Resultate sehen will, sollte mindestens dreimal die Woche sportlich aktiv werden – und zwar für mindestens 40 Minuten am Stück. Das ist die „magische Grenze“, ab der die Leistungsfähigkeit des Herzens trainiert und Fitness und Ausdauer aufgebaut werden.
- **Belohnen Sie sich!** Ob ein leckeres Essen, ein neues Laufshirt oder die Sportuhr: Wenn Sie Ihren Trainingsplan vier Wochen erfolgreich eingehalten haben, dürfen Sie sich auch mal etwas gönnen. Sie haben es sich hart erarbeitet!



MITMACHEN

SCHÖNE MOMENTE

Die Xpress zeigt, wie vielseitig das Leben der Mitarbeiter ist – in der und um die Arbeit herum. Machen auch Sie mit: Senden Sie ein Foto und einen kurzen Text an die Xpress-Redaktion.

HÖHLENTOUR



Teamevent: 2,5 Stunden nur mit einer Stirnlampe durch die absolute Finsternis. Dieser Grenzerfahrung stellten sich Stefan Spritzley, technischer Mitarbeiter in der Forschung bei der Business Unit Material Protection Products, und fünf Kollegen. Gemeinsam meisterten sie die Grenzerfahrung in der Kluterhöhle bei Ennepetal und stärkten so Mut und Teamgeist.

RUNDREISE



Maskottchen: Mehrere Wochen mit dem Mietwagen/Wohnmobil quer durch den Westen der USA reisen – für viele ein Traum. Frank Hoffmann, Engineering Manager in der Business Unit Advanced Industrial Intermediates, erfüllte ihn sich. Immer mit dabei: das LANXESS-Maskottchen Lance.

@ xpress@lanxess.com