

Interview

Stimmen

Move: „Im Mittelpunkt steht der gesunde Sport“

Interview mit Rad-Olympiasieger Uwe Peschel über die Aktion der „Schwäbischen Zeitung“

KRESSBRONN - 18 Wochen lang sind im vergangenen Jahr 165 Menschen zweimal wöchentlich aufs Rennrad gestiegen. 2011 gibt es nun eine Neuauflage der SZ-Aktion „Move“ in Tettang, Weingarten und auch in Biberach. Im Interview mit SZ-Redakteur Timo Schoch erzählt der ehemalige Radprofi Uwe Peschel, was die Teilnehmer bei dem viermonatigen Training alles erwartet und auf was er sich besonders freut.

SZ: Herr Peschel, Sie waren unter anderem Olympiasieger, Medaillengewinner bei Weltmeisterschaften und haben an der Tour de France teilgenommen. Ist es dann als ehemaliger Radprofi nicht langweilig, Hobbyradfahrer zu trainieren?

Peschel: Mir hat dieser Sport immer großen Spaß bereitet. Denn ich bin Radfahrer aus Leidenschaft. Diese Freude möchte ich nun an andere weitergeben.

SZ: Im vergangenen Jahr gab es erstmals die SZ-Aktion „Move“. Was hat Sie dabei am meisten überrascht?

Peschel: Ganz klar die Menge der Teilnehmer. In Tettang mussten wir

sogar einigen Spätentschlossenen absagen. Gefreut hat mich auch die medizinische Wirkung unseres Trainings. Blutdruckpatienten konnten ihre Medikamentendosis reduzieren oder gar absetzen, Knieprobleme verschwanden, das strahlende Gesicht, wenn wieder ein Kilo weg war ohne strenge Diät war immer wieder Belohnung und Bestätigung. Ich glaube man kann sagen, wir haben Lebensfreude, Lebensqualität gegeben.

SZ: Wie wird „Move“ in diesem Jahr ablaufen?

Peschel: Wir werden an Bewährtem festhalten. „Move“ beginnt immer mit einer Leistungsdiagnostik. Dadurch bestimmen wir den Fitness-Zustand der Teilnehmer. Auf dieser Grundlage erstellen wir einen Trainingsplan und teilen die verschiedenen Leistungsgruppen ein, damit keiner über- oder unterlastet wird. Zwei Mal wöchentlich organisieren wir Ausfahrten mit Trainern. Verschiedene Fachleute halten dazu Vorträge zu unterschiedlichen Themenbereichen, unter anderem über gesunde Ernährung, Fitness, Material und Technik.

SZ: Was ist in diesem Jahr neu?

Peschel: Wir reagieren auf die Wün-



Der ehemalige Radprofi Uwe Peschel trainiert Anfänger und Ambitionierte.

sche unserer Teilnehmer vom vergangenen Jahr. Gesunde Ernährung wird eine deutlich größere Säule in unserem Programm. Unterstützt werden wir dabei von unserem neuen Partner Kochwerk in Ravensburg, die sich intensiv um gesunde Rezepte kümmern und mit Teilnehmern kochen werden. Dann haben wir mit Dr. Wolfgang Feil einen ausgewiesenen Spezialisten im Bereich Vitalität und Ernährung gewinnen können.

SZ: Wie nehmen Sie den Anfängern die Angst, damit sie nicht überfordert sind?

Peschel: Es braucht niemand Angst zu haben, dass er überfordert wird. Einzige Voraussetzung zur Teilnahme ist, dass jemand Radfahren kann. Wer kein Rennrad hat, kann eines leihen. Nach der Leistungsdiagnostik wird jeder seinem Leistungsstand entsprechend eingeteilt und fährt mit gleichstarken Leuten. Vergangenes Jahr hatten wir beispielsweise Teilnehmer

dabei, die über Jahre hinweg keinen Sport getrieben haben, oder die stark übergewichtig waren. Viele haben nun das Rennradfahren für sich entdeckt und die Chance, durch gelenkschonende Bewegungen abzunehmen und etwas für die Gesundheit zu tun. Die meisten waren überrascht, wie sie unter professioneller Anleitung und mit viel Spaß rasch Fortschritte gemacht haben.

SZ: Aber Sie sprechen auch Ambitionierte an, oder?

Peschel: Lizenzierte Rennfahrer sind bei uns fehl am Platz. Ansonsten wollen wir jeden ansprechen. Wer sich auf einen Marathon oder eine Alpentour vorbereiten möchte, ist bei uns in den richtigen Händen. Im Mittelpunkt soll der gesunde Sport stehen, für den Ambitionierten wie den Einsteiger. Wir geben eine Empfehlung heraus und zeigen, wie man optimal und körperschonend trainiert. Denn es ist nicht gesagt, dass der Radfahrer, der

viele Kilometer im Jahr fährt, auch richtig trainiert.

SZ: Was sind denn typische Fehler bei Radfahrern?

Peschel: Bei vielen Radfahrern beobachtet man leider, dass der Ehrgeiz größer ist als das Leistungsvermögen. Da wird oft gerast und es heißt dann: „Wenn die Beine nach der Ausfahrt nicht weh tun, hat man nicht trainiert.“ Das ist ein Irrweg: Ruhiges Fahren ist die Basis jeden Trainings. Ich will solche Radfahrer zum Umdenken anregen und ihnen einen anderen Weg zur Fitness zeigen.

SZ: Was ist das Ziel von „Move“?

Peschel: Der Gesundheitsaspekt steht klar im Mittelpunkt. Visueller Anreiz wird Ende Juli die Tour de Barock sein, die quasi die Abschlussfahrt von „Move“ ist. Wer darüberhinaus Lust hat, für den bieten wir im August auch einen Alpengross im Montafon an.

SZ: Auf was freuen Sie sich am meisten?

Peschel: Die Winterpause war lang. Deshalb freue ich mich darauf, dass es nun bald losgeht. Es werden hoffentlich viele bekannte Gesichter aus dem vergangenen Jahr dabei sein. Dazu bin ich auf tolle Ausfahrten in der schönsten Gegend Deutschlands gespannt. Außerdem freue ich mich auf ein trockenes und sonniges Frühjahr. Denn erneut so viel Pech mit dem Wetter wie 2010 kann man nicht haben.

Im SZ-Programm integriert ist eine Leistungsdiagnostik, vier Vorträge, ein Radtrikot und zweimal ein wöchentlich geführtes Radtraining. Mindestens alle vier Wochen ist Uwe Peschel mit dabei und bringt neue Impulse wie Berg-, Zeit-, Team- oder auch Gruppentouren mit ein. Alles zur Anmeldung erfahren Sie auf der Anzeige unten.

„Durch ‚Move‘ fühle ich mich wohler und fitter“

Michael Obert, 50: „Seit fünf Jahren fahre ich Rad. Aber erst durch Move habe ich gelernt, wie ich mich richtig auf die Saison vorbereite.“



Oliver Moll, 38: „Durch die festen Trainingstermine war Move für mich planbar. Außerdem hat mir das Training in Gruppen gefallen. Dieses Jahr nehme ich deshalb sicher wieder teil.“



Thomas Schneider, 46, Tour-Guide: „Toll war, dass die Teilnehmer selbst bei widrigen Bedingungen mit freudigem Gesicht zum Training erschienen sind.“



Bernd Schwarz, 61: „Meine Knieprobleme waren nach drei Wochen weg. Außerdem habe ich zehn Kilogramm abgenommen. Ich fühle mich deshalb wohler, fitter und habe mich deutlich in meiner Leistung gesteigert.“



Peschel holte 1992 Olympia-Gold

Uwe Peschel wohnt in Kressbronn, ist verheiratet und hat zwei Söhne. Der Bambi-Preisträger wurde am 4. November 1968 in Berlin geboren. Seinen größten Erfolg als Amateur feierte Peschel bei den Olympischen Spielen 1992 in Barcelona. Mit dem Straßenvierer wurde er Olympiasieger. Bei den Profis zählte der Wahlkressbronner viele Jahre zur Weltspitze. Der Ex-Profi ist sechsfacher deutscher Meister und sechsfacher WM-Medaillengewinner im Einzel- und Mannschafts-

zeitfahren. 2003 fuhr der begeisterte Radfahrer als Vizeweltmeister nach über 40 Kilometern nur um eine Zehntelsekunde am Titel vorbei. Außerdem nahm Peschel mehrfach an der Tour de France, am Giro und an der Vuelta teil. 2005 beendete der Geschäftsführer von ProSport Bodensee seine neunjährige Profikarriere und ist jetzt als sportlicher Leiter der Bayern-Rundfahrt und während der Tour de France für die ARD in Frankreich weiterhin im Profibereich aktiv. (ts)

ANZEIGE

Das Rennrad ruft

Mehr Kraft am Berg, einfach ein paar Kilos weniger oder sich wieder zehn Jahre jünger fühlen: Mit dem **Rennrad-Fitnessprogramm „Move“** ist dies nun kein Wunschdenken mehr. Das speziell entwickelte Ausdauerprogramm von Olympiasieger **Uwe Peschel** bringt sowohl Anfänger als auch Halbprofis in Form.

Denn nach dem viermonatigen Training packen auch Sie Ihren Alpenpass oder sogar die lang geplante Alpentour. Und das Beste an diesem Komplettpaket ist: Sie lernen sich gesund zu ernähren, fit zu werden und dabei noch Spaß zu haben. Sichern sie sich jetzt einen Platz im Move-Team!



Kostenfreie Infoveranstaltung

23. März 2011, um 18:30 Uhr:

Ravensburg, Schwörssaal **oder**

24. März 2011, um 18:30 Uhr:

Biberach, Komödienhaus

Wann?

Von April bis Juli wird Uwe Peschel Sie in neue Fitness-Dimensionen führen.

Wo?

Ihr Trainingslager ist die Region Biberach, Ravensburg, Bodensee.

Preis?

55,- € pro Monat mit AboKarte

65,- € pro Monat ohne AboKarte


Tipp:

Rückerstattung je nach Krankenkasse bis zu 75% der Teilnahmekosten bei regelmäßiger Teilnahme.

So erhalten Sie weitere Infos:

 **Online reinklicken & anmelden:**
www.schwabische.de/move2011

 **Anrufen: 0180 200 8001***
* Festnetzpreis 6 Cent/Anruf; Mobilfunkpreise max. 42 ct/min

 **Antwortcoupon verwenden:**
Schwäbische Zeitung „Move2011“
Rudolf-Roth-Str. 18, 88299 Leutkirch

Schicken Sie nähere Informationen an:

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Schwäbische Zeitung

Veranstaltet von:



In Kooperation mit

