

Interview

„Spaß, Bewegung und Gesundheit bilden eine Einheit“

MOVE startet in sein viertes Jahr – Olympiasieger Uwe Peschel und die Schwäbische Zeitung haben das Projekt ins Leben gerufen

KRESSBRONN - Im Jahr 2010 hat der Rad-Olympiasieger Uwe Peschel das Projekt MOVE gemeinsam mit der Schwäbischen Zeitung ins Leben gerufen, um seine Leidenschaft das Rennradfahren den Menschen in der Region näher zu bringen. Inzwischen hat sich das Projekt etabliert – bald startet MOVE 2013. Simone Dürmuth hat nachgefragt, wie es um die diesjährigen Vorbereitungen steht.

SZ: Uwe Peschel, bald kommt das Frühjahr und die Rennradler wollen wieder nach draußen. Wie steht es um das Projekt MOVE

2013? Uwe Peschel: Wir sind fleißig am Planen und freuen uns auf die neue Saison. Ein paar Sachen haben wir an MOVE für das Jahr 2013 verändert, aber die Grundidee des gesunden Rennradfahrens bleibt die gleiche. Bedanken möchte ich mich an

dieser Stelle bei der LiSe mit Kochwerk und Kurhaus für die tolle Zusammenarbeit in den letzten zwei Jahren.

SZ: MOVE ist inzwischen ein erfolgreiches Projekt – was ist das Geheimnis?

Uwe Peschel: Es gibt kein Geheimnis. Am Ende ist Move eine Aktion, bei der Spaß, Bewegung und Gesundheit eine Einheit bilden. Vielleicht ist das ja unser Geheimnis. Da bin ich meinen Trainern sehr dankbar, dass sie diesen Spagat jedes Jahr aufs neue schaffen. Nicht alles was

Spaß macht ist gesund und nicht alles was Gesund ist macht Spaß. Wir verfolgen unsere Trainingsidee, aber wenn die Teilnehmer nicht daran glauben, sich nicht auf die nächste Ausfahrt freuen, dann werden sie am Ende der Aktion nicht weiterfahren. Die Begeisterung für das Rennrad, die MOVE in unserer Region entfacht hat überrascht mich immer wieder.

nen PulsWerte. Also suchen wir zu Beginn für diese Radler Strecken ohne Steigungen aus. Das Training verändert sich in jeder Gruppe, am Ende sollen sich unsere Movler fitter und gesünder fühlen. Das Zeitinvestment in Move wird als Rendite in gewonnener Lebensqualität ausgezahlt. Garantiert!



Seit 2010 halten sich SZ-Leser mit MOVE fit.

FOTO: KÄSTLE



Info und Anmeldung

Zu MOVE 2013 kann sich jeder anmelden, der gesund ist und seine Fitness verbessern möchte. Eine erste Informationsveranstaltung findet am Mittwoch, 6. März, ab 19 Uhr im Neubau der Schwäbischen Zeitung, Karlstraße 16 in Ravensburg statt. In Biberach ist die Information am Dienstag, 12. März, ab 19 Uhr in der Aula der Polizeidirektion, Erlenweg 2. Anmeldungen bei den Infoveranstaltungen oder danach unter www.schwabische.de/move. Die erste Ausfahrt ist am Samstag, 13. April. (sxd)

SZ: Das klingt schon ziemlich nach Profisport – ist denn MOVE auch was für absolute Anfänger dabei? Uwe Peschel: Na sicher, wir haben bis zu sechs verschiedene Leistungsgruppen. Gruppe eins und sechs unterscheiden sich riesig. Dadurch bekommt jeder Teilnehmer ein auf ihn abgestimmtes Training und trifft in seiner Gruppe auf Gleichstarke. Durch den inklusiven Leistungstest bekommt der Radfahrer seine individuellen Pulswerte nach denen er trainieren soll. In Gruppe eins versuchen wir zum Beispiel, am Anfang ganz flache Strecken zu radeln. Klettert ein Anfänger einen Berg hoch, kommt er fast automatisch über die empfohle-

Iris Fischer

trainiert die MOVE-Gruppen in Ravensburg. Sie selbst ist bei der ersten MOVE-Aktion 2010 noch als Teilnehmerin mitgefahren und war gleich so begeistert, dass sie im folgenden Jahr als Trainerin einstieg. In diesem Jahr wird Iris Fischer als Springer eingesetzt, das heißt, dass jede Gruppe in den Genuss ihres Trainings kommen kann. Die Zeit, die sie mit MOVE verbringt, betrachtet sie zu einem gewissen Teil als Freizeit: „Die Zeit



würde ich sowieso auf dem Rad verbringen.“ Besonders fasziniert ist Iris Fischer von den großen Leistungssteigerungen in den Einsteigergruppen: „Manche schaffen am Anfang kaum 20 Kilometer und am Ende fahren sie auf einer 100-Kilometer-Ausfahrt mit.“ Wer noch skeptisch sein sollte, ob er bei MOVE mitmachen soll, dem legt Iris Fischer folgendes ans Herz: „Man kann viel erreichen, was man vorher nicht gedacht hätte.“ (sxd)

Hans-Dieter Längin

ist der „Frischling“ unter den Trainern. Zwar ist er bereits seit 2010 als Teilnehmer bei MOVE dabei, in diesem Jahr schwingt er sich aber zum ersten Mal als Trainer in Tettngang in den Sattel. Er selbst hat in drei Jahren als Teilnehmer eine ordentliche Entwicklung mitgemacht: Fuhr er vorher etwa 2000 bis 3000 Kilometer im Jahr, wurden es bei MOVE ordentliche 7000 Kilometer. Voraussichtlich wird Hans-Dieter Längin die Gruppe



fünf, die zweithöchste Gruppe, trainieren. Wer mit ihm trainiert, darf sich über seinen großen Streckenfondus freuen: „Wir haben viele schöne Strecken in der Gegend. Nach drei Jahren bei MOVE habe ich auch fast alle gesehen.“ Größter Vorteil für Hans-Dieter Längin bei MOVE: die Gruppendynamik. „Vorher bin ich nur bei schönem Wetter gefahren, mit MOVE auch mal bei Regen. Und als Trainer muss ich als Vorbild sowieso immer raus.“ (sxd)

Tobias Rief

trainiert die MOVE-Radfahrer in Biberach und ist dort ein Mann der ersten Stunde. In Biberach wird das Projekt seit 2011 angeboten. Tobias Rief fährt selbst seit 20 Jahren Rennrad. Zuerst betrachtete er das Radfahren als Training fürs Skilanglaufen, inzwischen fährt er regelmäßig bei Wettkämpfen und Radmarathonen von bis zu 250 Kilometern Länge mit. MOVE betrachtet Tobias Rief auch als Training für sich selbst. Zu-



sammen mit den anderen MOVE-Trainern möchte er vor allem den Spaß und die Begeisterung am Radfahren weitergeben. In den vergangenen Jahren hat Tobias Rief in Biberach die oberste Gruppe trainiert. Die Teilnehmer, die mit ihm trainieren, dürfen sich auf viele neue Strecken freuen. Vor allem auf Nebenstrecken ohne Verkehr, die landschaftlich schön gelegen sind. Da die Trainer die Strecken selbst planen, kann Tobias Rief auf die Wünsche seiner Gruppe eingehen. (sxd)

ANZEIGE



Ein Team, zwei Räder, drei Stützpunkte, vier Monate und tausend gute Gründe

Wer hat an der Uhr gedreht, haben wir nicht erst gestern unsere Rennradsaison beendet und die Ski gewachst?

Spaß, Bewegung, Training, Gesundheit, Freunde sind einige Gründe die auch im vierten Jahr wieder für begeisterte Rennradler in Schwaben sorgen werden. Von April bis Juli lernen Sie bei

den gemeinsamen Ausfahrten die wahre Schönheit unserer Gegend kennen. Egal ob rund um Friedrichshafen, Biberach oder Ravensburg wir entdecken unbekannte Heimat, bekommen eine Ahnung von unserer Leistungsfähigkeit und genießen ein neues Körpergefühl. Unser Erfolgsgeheimnis liegt im individuellen Gruppentraining, ein Gegensatz? Probieren Sie es aus, radeln Sie mit.

Wann?

Von April bis Juli wird Sie Uwe Peschel und das ProSporttrainer-Team betreuen.

Wo?

Ihr Trainingslager ist die Region Biberach, Ravensburg, Bodensee.

Preis?

55 € pro Monat mit AboKarte
65 € pro Monat ohne AboKarte

Kostenfreie Infoveranstaltung

Ravensburg
06.03.2013, 19 Uhr
Schwäbische Zeitung, Foyer
Karlstr. 16, 88212 Ravensburg

oder

Biberach
12.03.2013, 19 Uhr
Aula Polizeidirektion Biberach
Erlenweg 2, 88400 Biberach

So erhalten Sie weitere Infos:



Online reinklicken & anmelden:
schwabische.de/move



Anrufen: 0751 2955-5555
(Mo-Fr von 7 bis 18 Uhr, Sa von 8 bis 12 Uhr)

Anmeldungen sind bei oder nach der Infoveranstaltung möglich.

Schwäbische Zeitung



In Kooperation mit:

