

RADELN IN 4.000 METERN HÖHE

Bad Gögging » Dieser Kurort weiß eben, was gerade angesagt ist. Das neue Höhenttraining-Studio in der Limes Therme war kaum eröffnet, da flatterten schon grandios gute Nachrichten ins Haus. Die ersten Krankenkassen, wie zum Beispiel die Gmünder Ersatzkasse, haben das sportliche Höhenlager als Präventionskurs für förderungswürdig befunden. Ab sofort wird das „Bewegungstraining unter Hypoxiebedingungen“- so nennt man das alpine Höhenttraining in Fachkreisen – also bezuschusst! Voraussetzung für eine Förderung von bis zu 80 Prozent auf der in der Ingolstädter Gegend einzigartigen Anlage ist lediglich die regelmäßige Teilnahme an den Kurseinheiten. Das schaffen Sie! Was Sie dafür bekommen, hört sich auch sehr verlockend an. Das Höhenttraining verbessert sukzessive die Sauerstoffaufnahme im Körper, was zu einer spürbaren Erhöhung der Leistungsfähigkeit und der Kondition führt. Im Studio können Bedingungen wie auf 6200 Meter Höhe realisiert werden. Natürlich fängt man mit wesentlich weniger Höhenmetern an, der Körper soll sich schließlich Schritt für Schritt an die neuen Luftzusammensetzungen gewöhnen. Nicht das Sie glauben, Sie müssten einfach nur atmen. Training heißt Training und zwar am Laufband, auf dem Ergometer oder dem Trimm-Bike. Dabei werden regelmäßig Herzkreislauffrequenz und Puls überwacht. Fackeln Sie nicht lange, sonst sind am Ende keine Termine mehr für Sie frei. „Unser Höhenttraining ist die ideale Vorbereitung für alle Outdoor-Aktivitäten, insbesondere natürlich im alpinen Bereich. Luis Trenker hätte seine wahre Freude daran“, erklärt Thermenleiter Franz Bauer begeistert. ■



www.limes-therme.de

