

...wag. Die 38-jährige Diplom-Oecotrophologin und ihr Team haben

eines für Ratatouille mit Mozzarella-

Minuten Walken bringen zwei, Schwimmen vier Punkte.

Internet-Adresse:  
[www.wrightwatchers.de](http://www.wrightwatchers.de)

# Schon jetzt an den Start gehen

**REGION DÜSSELDORF (RP)** Wenn man nach den 42,195 Kilometern erschöpft, klatschnass und euphorisch ins Ziel läuft, ist nicht nur der Tag glücklich zu Ende gegangen. Die monatelange Vorbereitung gehört ebenso dazu wie „der große Moment“, und macht genau soviel Spaß. Nach 2003 und 2004 bietet die „AI activefirst personal training agency“ auch zum Rhein-Marathon 2005 ein umfangreiches Trainingspaket an. „run for fun“ ist ein fünfmonatiges Programm unter der Leitung des Sportwissenschaftlers Holger Schütt.

Laufinteressierte werden von der ersten Leistungsdiagnostik bis zur Ziellinie an der Rheinuferpromenade Düsseldorfs betreut. Auch Unternehmen schätzen den Wert des intensiven Trainings: Metro und Kaufhof ließen bereits mehrmals Mitarbeiter für Marathonläufe in

Düsseldorf, Berlin und Köln von AI activefirst vorbereiten.

Für Sponsoren hat AI ein spezielles Angebot: Neben der üblichen Werbung auf Flyern, Broschüren und Postern nehmen Mitarbeiter der Unternehmen an „run for fun“ teil. Das Laufshirt, das mit Firmenlogos und Slogan bedruckt wird, dient zur entsprechend sportlichen Repräsentation der Unternehmen am Tag des Marathons.

Das Angebot für Sponsoren im Wert von 399 Euro pro Person (ab zehn Teilnehmern) enthält im Einzelnen folgende Leistungen:

Leistungsdiagnostik und einen individuellen Trainingsplan; neben dem eigenem Training wöchentlich drei betreute, bis zu dreistündige Trainingseinheiten (zweimal Lauftraining, einmal Marathongymnastik pro Woche); sechs Seminarveranstaltungen zu Themen rund um



Wer im Mai mit laufen will, sollte schon bald trainieren.

den Wettkampf (Trainingssteuerung, Gymnastik, Ernährung, Klei-

## INFO

### Rund ums Training

Der nächste Rhein-Marathon findet statt am **8. Mai 2005**; das Training mit Active first startet im November.

**Sponsoren**, die ihre Mitarbeiter trainieren lassen wollen, können sich bis **Mitte September** anmelden: Tel. 02 11/40 548 06, per E-mail: [holger.schuetz@active-first.de](mailto:holger.schuetz@active-first.de);

Internet: [www.active-first.de](http://www.active-first.de)

**Treffpunkt** für das Training ist für alle Termine der Sportclub Alma in Oberkassel, Hansaallee 289.

dung, Prävention, Motivation und direkte Wettkampfvorbereitung; ständige persönliche Trainingsbetreuung; eine Wettkampf-Laufeinheit; Marathonanmeldung inklusive Startgeld; Duschen- und Saunanutzung bei Alma in Düsseldorf-Oberkassel; Laufshirt mit Logos und Slogan.