

# Dosiertes Training

Institut für Prävention  
und Sportmedizin  
(IPS) in Regensburg

**sv.** Wer gerne sportelt oder sporteln möchte, sollte wissen, mit welcher Trainingsdosierung er die gesteckten Ziele am besten erreichen kann. Beispiel: Mathias Haneder (51). Im August vergangenen Jahres fasste der Mann aus der erweiterten Geschäftsleitung der Sparkasse Regensburg den Entschluss, zusammen mit Armin Wolf, der Stimme Ostbayerns, am Berlin Marathon 2015 teilzunehmen. Damals ein anspruchsvolles Unterfangen, weil er läuferisch „schlecht beieinander war“ und insbesondere „heiße Tempera-

turen der Tod für mich waren“. So positioniert unterzog er sich einer sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchung im Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS). IPS-Chef Dr. med. Frank Möckel erarbeitete einen Trainingsplan und empfahl als Zwischenziel den Regensburger Halbmarathon 2015. Gesagt und erfolgreich getan. Doch Haneder war mit sich nicht ganz zufrieden. Es folgte eine Leistungsdiagnostik und darauf basierend ein „genau auf meine Person zugeschnittener Trainingsplan“. So motiviert war der Erfolg in Berlin vorprogrammiert: Nach fünf Stunden und 10 Minuten lief er durchs Ziel. „Es war ein Riesen-Event mit einer Million Besuchern



**Finisher Matthias Haneder in Berlin**  
Foto: privat

und einer einzigartigen Atmosphäre. Nur durch Ihre tolle, höchst professionelle Unterstützung und Engagement habe ich den aktuellen Trainingszustand erreicht“, schrieb er an Möckel. „Und ganz nebenbei 11 Kilogramm abgenommen“. Derart motiviert will er im kommenden Jahr wieder Marathon laufen und „vielleicht noch ein wenig mehr“.