



## Presse-Mitteilung

20. Januar 2012

### **Durch Höhentraining zu sportlichen Höchstleistungen**

#### **Handballer des SC DHfK trainieren im Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke**

Die Handballer des SC DHfK haben sich für die zweite Halbserie viel vorgenommen. Um hoch hinaus zu kommen, setzen sie in der Ligapause bis zum Punktspielbeginn am 5. Februar unter anderem auf Höhentraining im Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke. In der künstlichen Höhenluft auf simulierten 3.000 Metern machen sie sich für die letzten beiden Freundschaftsspiele fit: Am Freitag, 20. Januar, treffen die Grün-Weißen in Zeitz auf den norwegischen Spitzenverein Fyllingen Bergen und am Samstag, 21. Januar, im thüringischen Ziegelheim auf Redbergslid Göteborg.

„In der ersten Halbserie haben wir fast am Maximum gespielt. Natürlich ist immer noch ein wenig Luft nach oben und wir hoffen, dass wir in der kurzen Pause eine gute Balance zwischen Erholung und Training gefunden haben“, sagt Trainer Uwe Jungandreas. Dem SC DHfK steht eine lange zweite Halbserie bevor – bis zum 3. Juni wird gespielt. „Im Februar spielen wir immer sonntags. Das bedeutet für die Spieler, die arbeiten oder studieren, dass sie keinen Tag frei haben. Auch der März wird mit sieben Spielen sehr hart“, blickt Uwe Jungandreas voraus.

#### **Höhentraining für Grundlagenausdauer und Regeneration**

Vom Höhentraining verspricht er sich eine Verbesserung der Grundlagenausdauer, Abwechslung im Training und schnelle Regeneration für verletzte Spieler. „Ich erinnere mich noch an ganz anderes Höhentraining aus DDR-Zeiten. Damals ging es unter die Erde in einen Bunker mit einer dicken Stahltür“, erinnert sich Uwe Jungandreas und blickt sich in den hellen, freundlichen Räumen des Sport- und Gesundheitszentrums Angerbrücke um.

Daniel Wagner, stellvertretender Leiter der Einrichtung, leitete die Handballer in den vergangenen drei Wochen beim Training an. Die Spieler absolvierten zwei Einheiten pro Woche im Höhenraum auf dem Laufband, dem Fahrrad- oder Ruderergometer oder dem Crosstrainer. „Beim Höhentraining kann man für die Grundlagenausdauer in kürzerer Zeit viel mehr erreichen als sonst. Auch für die Regeneration nach Verletzungen ist es ideal, da Stoffwechselforgänge beschleunigt werden und man bei gleicher Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems weniger Kraft aufwenden muss, um sein Ziel zu erreichen. Das entlastet den Stütz- und Bewegungsapparat“, erklärt der Diplom-Sportlehrer.

#### **Medienkontakt MEDICA-Gruppe**

Anja Greulich

Westend. Public Relations GmbH  
Martin-Luther-Ring 13, 04109 Leipzig

Fon: 0341 3338-128  
Fax: 0341 3338-100  
Mail: [ag@westend-pr.de](mailto:ag@westend-pr.de)  
Web: [www.medica-klinik.de](http://www.medica-klinik.de)



### **SC DHfK-Sponsor MeAm-AktiVital**

Die MeAm-AktiVital GmbH, ein Unternehmen der MEDICA-Gruppe, unterstützt den SC DHfK seit 2010. Neben dem Höhenttraining stellt sie zwei Physiotherapeuten für Spiele, Training, Trainingslager und die sportphysiotherapeutische Behandlung im Haus zur Verfügung. Auch die nötigen Materialien, z. B. Kinesiology Tapes oder Bandagen, gehören zu den Sponsoringleistungen.

### **Über MeAm-AktiVital**

Die MeAm-AktiVital GmbH mit Wirkungsort im Sport- und Gesundheitszentrum Angerbrücke ist Unternehmen der MEDICA-Gruppe und versteht sich als Anbieter auf dem Gebiet der Gesundheitsmedizin. Neben dem Institut für Sportmedizin, welches sich mit Angeboten wie Leistungsdiagnostik, Höhenttraining und medizinischem Fitnesstraining ganz auf die Bedürfnisse der Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssportler eingestellt hat, liegt der Schwerpunkt beim betrieblichen Gesundheitsmanagement im Institut für Ergonomie und Prävention. Für Unternehmen aller Branchen entwickelt MeAm-AktiVital individuelle Lösungen für mehr Mitarbeitergesundheit und -zufriedenheit. Mehr Informationen finden Sie unter [www.meam-aktivital.de](http://www.meam-aktivital.de).

#### **Medienkontakt MEDICA-Gruppe**

Anja Greulich

Westend. Public Relations GmbH  
Martin-Luther-Ring 13, 04109 Leipzig

Fon: 0341 3338-128  
Fax: 0341 3338-100  
Mail: [ag@westend-pr.de](mailto:ag@westend-pr.de)  
Web: [www.medica-klinik.de](http://www.medica-klinik.de)