

ALPHALAUF feierte 5-Jahres-Jubiläum

Das steirische Unternehmen ALPHALAUF feierte beim langjährigen Kooperationspartner Parks-Graz sein fünfjähriges Jubiläum. Unter den rund 70 Gästen konnte ALPHALAUF-Gründer Dr. Johannes Huber auch ALPHARUN-Partner aus Deutschland, Spanien, USA sowie Vertreter aus Politik und Sport begrüßen.

Groß war der Andrang, als das Team der einzigartigen Laufmethode ALPHALAUF zum 5-Jahres-Jubiläum lud. Im Parks-Graz kam es zu einem sportlichen Gettogether der internationalen ALPHALAUF Community, dazu gab es gesunde, kulinarische Köstlichkeiten, einen DJ aus der Karibik, Smoothie Bikes von der Merkur Lifestyle u. v. m. Wolfgang Schaller – bekannt aus ORF und Radio Steiermark – moderierte diesen Event und führte durch den Abend.

„Ich bin sehr stolz auf unsere ersten fünf Jahre ALPHALAUF“, so der Gründer Dr. **Johannes Huber**. „Mittlerweile halten wir in sechs Ländern der Welt – USA, Deutschland, Österreich, Kroatien, Schweiz und Spanien – ALPHALAUF-Seminare ab. Tausende Menschen haben diese Methode bereits für sich entdeckt und schätzen gelernt. Der ALPHALAUF hilft mit den gestiegenen Herausforderungen im Beruf bzw. Lebensalltag besser fertig zu werden. Zudem ist er in der betrieblichen Gesundheitsförderung zahlreicher Unternehmen nicht mehr wegzudenken.“

Unter den Gästen befanden sich u. a.:

- Günter Riegler (Finanzstadtrat)
- Didi Peissl (Handball-Rekord-Nationalteamspieler)
- Dr. Christian Lager (Geschäftsführer Krankenhaus der Elisabethinen Graz)
- Dr. Reinhard Klöppel (Sportdirektor von ALPHALAUF Deutschland)
- Ramona Matschnigg (Raum für Neues, Kooperationspartnerin in Graz)
- Yubisay Soler (Kooperationspartnerin in Spanien)
- Robert Rötzer (Parks-Inhaber)

Vom Leistungssport zum Entspannungslauf

ALPHALAUF ist eine einzigartige Kombination aus Ausdauerlauf und Entspannungstechnik, bei der sowohl körperliche Fitness als auch mentale Stärke trainiert werden. Viele Jahre befasste sich der Grazer Unternehmer Dr. **Johannes Huber** mit dem „Alpha-Lauf“, den er 2012 mit Heerespilotenausbilder **Elig Adam** entwickelte. Im Jänner 2013 gründete Huber das Unternehmen ALPHALAUF und ist damit **weltweit (!) Vorreiter** in der Schulung dieser einzigartigen Technik.

Oberst Adam suchte nach Methoden für seine Lehrpiloten um nach einem anstrengenden Flugtraining, körperlich und geistig entspannen zu können. Als ehemaliger Leistungssportler war für ihn Laufen in freier Natur ein mögliches Rezept dafür. Nach jahrelangen „Testläufen“ entwickelte Oberst Adam eine einzigartige Lauftechnik, die bis heute wesentlicher Bestandteil des ALPHALAUFs ist. Dr. Huber hingegen war jahrelanger Marathonläufer und befasste sich im Rahmen seines Theologiestudiums intensiv mit unterschiedlichen Mediationstechniken. Der ALPHALAUF bzw. ALPHARUN (Bezeichnung in den USA) ist also eine Synthese aus Dr. Hubers und Oberst Adams Erfahrungen und Know-how. Begleitet wurde die weitere Entwicklung von zahlreichen Medizern aus unterschiedlichen Fachbereichen (Neurologie, Kardiologie, Orthopädie, Physiotherapie u. v. m.) und dem Sportmedizinischen Zentrum der Sportunion Steiermark.

Wie funktioniert ALPHALAUF

Huber und sein Team lehren in den Seminaren, wie man in fünf Phasen anhand verschiedenster Techniken und Übungen eine Lauftechnik entwickeln kann, bei der die Alpha-Wellen im Gehirn aktiviert werden und man eine Art „meditativen“ Zustand erreicht. Dieser „Alpha-Zustand“ ist eine entspannte Wachheit, in der sich ein Wohlgefühl der inneren Ruhe ausbreitet. Das Gehirn produziert dabei die sogenannten Alpha-Wellen – geistige Bilder entstehen, Gedanken kommen assoziativ, der Körper regeneriert und Unbewusstes wird abgerufen. Ein Entspannungszustand und natürliches Wohlbefinden wird erreicht.

Diese Alpha-Wellen sind wissenschaftlich nachgewiesen und messbar – ALPHALAUF ist demnach keine spirituelle Methode, sondern eine eigene Lauftechnik, die den Geist miteinbezieht. Trotz der auf den ersten Blick weniger anstrengenden Laufweise, hat ALPHALAUF selbstverständlich den gleichen, wenn nicht höheren, Fitness-Effekt wie „normales“ (unkontrolliertes) Laufen: Es werden 65–75 % der maximalen Herzfrequenz beansprucht – damit liegt man im optimalen Fettverbrennungsbereich. Zugleich ist ALPHALAUF durch das geringere Lauftempo extrem gelenkeschonend und für absolut jeden schaffbar – egal, ob Laufanfänger oder -profi.

„Mit der ALPHALAUF-Technik spürt man, wie leicht und entspannend Laufen sein kann“, so Dr. Johannes Huber. „Nicht die Anstrengung steht im Vordergrund, sondern das Energietanken. Viele Menschen gehen krampfhaft laufen, um schneller oder schlanker zu werden – vergessen dabei aber, den Geist mitzutrainieren. ALPHALAUF ist daher ideal nicht nur für gesundheitsbewusste Läufer, die sich auch mit dem Thema Meditation beschäftigen wollen, sondern auch für Menschen in extrem fordernden Berufen, die noch nicht die perfekte Methode zum Abschalten und Kopf-frei-kriegen gefunden haben. Und: ALPHALAUF ist auch etwas für Profisportler, die durch aktive Regeneration ihre Leistung steigern möchten.“

ALPHALAUF setzt daher auf drei Säulen:

- **Fitness** verbesserte Grundlagenausdauer
- **Selfness** gesteigertes Selbstbewusstsein und mentale Stärke
- **Wellbeing** natürliches Wohlbefinden

www.alphalauf.at

Pressekontakt:

Christina Dow, publ!c – die öffentlichkeitsagentur, Klosterwiesgasse 67/2, 8010 Graz, 0650/3372520
office@christinadow.at, www.christinadow.at

