

ALPHALAUF expandiert nach Deutschland

Für ALPHALAUF International beginnt eine neue Ära: das Unternehmen ALPHALAUF Deutschland wurde gegründet! Mit Sportdirektor Reinhard Klöppel hat ALPHALAUF-Gründer Johannes Huber einen kompetenten Partner in Deutschland gefunden, der mit vollster Überzeugung hinter dieser einzigartigen Laufmethode steht.

ALPHALAUF, 2012 vom steirischen Unternehmer **Johannes Huber** ins Leben gerufen, expandierte Richtung Norden und gründete vor kurzem ALPHALAUF Deutschland. „Durch Abschluss dieses Meilensteins erschließen wir einen neuen, riesigen Markt und können somit noch mehr Menschen zu Fitness, mentaler Stärke und Wohlbefinden verhelfen“, so Huber. „Mit Sportdirektor und Prokurist Reinhard Klöppel haben wir einen starken, kompetenten Partner in Deutschland gefunden, der mit vollster Überzeugung hinter ALPHALAUF International steht. Wir freuen uns sehr auf die zukünftige Zusammenarbeit und viele gemeinsame Projekte.“

Der Sitz der ALPHALAUF Deutschland GmbH befindet sich im schönen Erzgebirge, in der Alfred-Brodauf-Straße 23, 08280 Aue, Bundesland Sachsen. Mit dem Zuwachs von vielen neuen, deutschen Mitgliedern schreitet somit die Internationalisierung der Community voran.

Über ALPHALAUF

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 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.

Huber und sein Team lehren in seinen 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 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

