

„Ich kann das nicht, gibt es nicht“

Die 70-jährige Maria Prümm holt sich ihren sportlichen Ausgleich im „Lifetime“

Der Spruch ist im wahrsten Sinne des Wortes zwar etwas ausgelatscht, aber die 70-jährige Maria Prümm ist in der Tat fit wie der sprichwörtliche Turnschuh. Die Seniorin ist begeisterte Läuferin, für den Ausgleich sorgt ihr Training im „Lifetime Sports & Health“ an der Leibnizstraße. Ein Training, das eng von Coach Markus Lieferenz begleitet wird.

Maria Prümm betreibt schon seit mehr als 20 Jahren Sport, war früher in Sachen Spinning exzessiv unterwegs. „Das schnelle Fahren war allerdings nicht gut, ging aufs Gelenk“, erzählt sie. Daraus hat sie ihre Lehren gezogen: Sie läuft immer noch viel, nimmt auch über fünf und zehn Kilometer an Wettbewerben wie etwa dem Hermann-Löns-Lauf und dem Hannover Marathons teil. „In der Corona-Zeit bin ich mal mehr als 50 Kilometer in der Woche, also etwa 230 Kilometer im Monat gelaufen“, erzählt die rüstige Seniorin stolz. In der Zeit war dann auch Videosport



Sind ein eingespieltes Team:
Maria Prümm und
ihr Fitness-Coach
Markus Lieferenz.

Foto: Oliver Krebs

mit Trainer Markus angesagt – Balance und Ganzkörpertraining. 19 Mal hat Maria Prümm inzwischen den Halbmarathon absolviert

Als 2022 ihr Knie vom Laufen dick war, hat sie sich im „Lifetime“ mit Markus Lieferenz gezielt um

das Thema „Muskelaufbautraining“ gekümmert. Maria Prümm: „Jetzt schon ich mein Gelenk, kann wieder wunderbar laufen.“ Mit Erfolg. Im September holte sie sich in ihrer bevorzugten Laufdisziplin in Hamburg den Titel einer

läre Dysbalancen werden so auch ausgeglichen.“ Maria Prümm, die sich in dem persönlichen Fitnessstudio sehr wohl fühlt, hat eine klare Einstellung: „Ich kann das nicht, gibt es nicht. Man kann alles lernen und üben.“ Schwitzen gehöre beim Ausdauertraining dazu, das Ganze dürfe nicht luschig über die Bühne gehen.

Frank Schlüter, bei „Lifetime“ fürs Marketing zuständig: „Wir wollen mit unserem Angebot jeder Altersgruppe gerecht werden, haben beispielsweise auch einen 80-Jährigen bei uns, der an den Geräten seine Übungen in Angriff nimmt.“

Aber eines sei auch klar: Außer dem sportlichen Aspekt spielen auch Kommunikation und die Gemeinschaft eine große Rolle im „Lifetime“ an der Leibnizstraße.

„Das schnelle Fahren war allerdings nicht gut, ging aufs Gelenk.“

Maria Prümm

Deutschen Vizemeisterin. Beweglich bleibt sie auch durch Gymnastik, dazu macht sie dreimal in der Woche Krafttraining nach Anleitung sowie wahlweise auch mal Yoga. Markus Lieferenz: „Musk-



Hat schon 19 Mal den Halbmarathon absolviert: Maria Prümm.

Foto: privat

TAXI 73 01 01

- Nah- u. Fernfahrten
- Krankenfahrten (alle Kassen)
- Kurierfahrten

TGL
Wir machen mobil!

Fax (0511) 77 989 40
Taxengemeinschaft
Langenhagen

28927402_000124

KLEIN
BAD-KONZEPTE

Badausstellung

Ausstellung und Verkauf
auf **150 m²**

- Badsanierungen – Sanitär – Fliesen – 3D-Badplanung
- Duschwand nach Maß – Lackspanndecke
- Wandplatten für fugenlosen Badumbau oder Teilsanierung

Förder- und zuschussfähig:

- Magic-Wannentüren / nachgerüstete Wannentür
- Höhenverstellbare WC – Anlagen für körperlich eingeschränkte Menschen

Walsroder Straße 260 ■ 30855 Langenhagen
Fon 0511-77 63 73
info@klein-badkonzepte.de
www.klein-badkonzepte.de

28797202_000124