

Fotos: MBDA / Karl Bebendorf (privat) / Volker Schubert



LaufCampus.24

## Profiläufer Karl Bebendorf trainiert mit MBDA

Von Volker Schubert, Korrespondent Olympischer Spitzensport

**LaufCampus.24** heißt das sportive Format, mit dem das Systemhaus für Lenkflugkörper und Luftverteidigung MBDA Deutschland das Engagement für Fitness und Gesundheit seiner Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ausbaut. Mit der Initiative, die als gesundheitsförderliches Laufsport-Symposium schrittweise und zielgruppengerecht in Theorie und Praxis des leichtathletischen Ausdauertrainings einführt, initiiert das Technologieunternehmen ein Programm, das sich an sportwissenschaftlichen wie sportmedizinischen Erkenntnissen sowie Wirkprinzipien des lebenslangen Sporttreibens ausrichtet. Im Spätsommer 2023 als Projektinitiative entworfen, startete die Kick-off-Veranstaltung schließlich Anfang November unter der gemeinsamen Moderation des fünffachen Deutschen 3.000 Meter Hindernismeisters Karl Bebendorf und des Berliner Lizenztrainers des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV) Volker Schubert.

**M** **BDA** Deutschland verfügt mit seinem zentralen Standort in markanter Campus- Architektur über eine Entwicklungs- und Produktionsstätte inmitten eines Forstgebietes. Bereits wenige Meter außerhalb des 80,4 Hektar großen Firmenareals trifft die Belegschaft auf ein ideales Trainingsgelände. Die Initiative **LaufCampus.24** nutzt die naturnahe Lage, die sich für ausdauersportliche Aktivitäten und die Praxisanteile des Laufsport-Symposiums bestens eignet, für den Kick-Off-Event.

### *Fitness, Ausdauer, Schnelligkeit*

Oberbayrische Herbstidylle bei Sonnenschein und milden zehn Grad Außentemperatur boten den wetterseitigen Wohlfühlrahmen für die Erstveranstaltung des laufsportlichen

Eventformats. Knapp dreißig laufbegeisterte **MBDA**-Enthusiasten aller Konzernsparten machten mit und folgten der Einladung auf die Wanderwege des Hagenauer Forstes. Bevor es auf den gut 7 Kilometer langen Streckenparcours mit den Themen-Stationen „Aufwärm- und Beweglichkeitsübungen“, „Läuferymnastik“ und „Lauf-ABC“ einschließlich des abschließenden Schnelligkeits- und Dynamisierungsprogramms zur läuferischen Schritt- und Abdruckoptimierung ging, stand ein Theorieblock auf der Agenda.

## LaufCampus.24

### Rollout

Laufsport steht hoch im Kurs: Für die richtige Dosis, die professionelle Expertise und das läuferspezifische Wissen steht der fünffache Deutsche 3.000 Meter Hindernismeister und Europameisterschaftsfünfte Karl Bebendorf. An seiner Seite der Lizenztrainer des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV) Volker Schubert.

Die Workshop-Schwerpunkte führten über Karl Bebendorfs Vita: „vom Schülertalent der Elitesportschule Dresden zum internationalen Hindernisspezialisten“, über die Sportförderung der Bundeswehr und der Frage, ob das Leben eines Profisportlers ein Traumjob sei, zu trainingsorientierten **LaufCampus.24**-Themen.

Hier standen neben Tipps, Tricks und Statements zu den Sport- und Fitnessbausteinen Gymnastik und Kraft, Prävention und Regeneration sowie Ernährung und Schlafregulation auch die Kraftarbeit mit neuartigen Flexi-Bändern und die Verletzungsprophylaxe durch die fachgerechte Anwendung von medizinischen Impuls-Schallwellen-Geräten



▲ Kathrin Edbauer: „Das erste Laufsport-Symposium des **LaufCampus.24** mit Karl Bebendorf und Volker Schubert war für mich der Anstoß, mein Lauftraining wieder regelmäßiger aufzunehmen und die vermittelten Tipps und Tricks umzusetzen. Gemeinsam in einer Gruppe zu trainieren macht Spaß, fördert das Durchhaltevermögen und die gegenseitige Motivation lässt uns Ziele leichter erreichen. Ich freue mich jetzt schon auf die nächste Trainingseinheit!“



▲ Karl Bebendorf: „Es freut mich sehr, als Laufsportcoach und Gesundheitsberater im neuen Serienformat **LaufCampus.24** mitzuwirken. Als Spitzenleichtathlet sehe ich mich als Laufsport-Botschafter auch in die Aufgabe gestellt, meine Passion und meine praktische Trainingserfahrung mit anderen Läufern zu teilen. Mit meinem Engagement bei **LaufCampus.24** möchte ich vor allem motivieren und ganz gezielt dazu beitragen, dass alle Laufsportbegeisterten ihre individuellen Ziele erreichen können. Mit **LaufCampus.24** startet **MBDA** jedenfalls eine klasse Initiative, die deutschlandweit Schule machen sollte.“

mit verschiedenen Intensivmassage-Aufsätzen im Vordergrund. Für die knapp 30 **LaufCampus.24**-Teilnehmer bot dieser Teil des LaufCampus ebenso tiefe wie spannende Innenansichten in den Alltag eines Profi-Leichtathleten auf dem herausfordernden Weg zur Weltspitze.

Mit dem erfolgreichen Rollout von **LaufCampus.24** dürfte die sportgesundheitliche

Botschaft angekommen sein, wie dem positiven Feedback der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu entnehmen war. Und auch Carina Irrenhauser, Gesundheitsmanagement **MBDA** Deutschland, zeigte sich hoch zufrieden: „Mit der Initiative **LaufCampus.24** betreiben wir mehr als nur Sport, denn wer läuft trainiert nicht nur seinen Körper, sondern auch die mentale Gesundheit.“ Und so startet das neue BGM-Laufsport-Format aus dem Hause **MBDA** in wenigen Wochen in die Folgerunde: Mitte Februar wird es nach weiteren Sporttheorie- und Praxisblöcken erneut auf den Laufparcours im Hagenauer Forst gehen. Dann stehen wieder Warmups, Stretch- und Kräftigungsvarianten, sowie

## LaufCampus.24

### Laufsport bei MBDA

Intervalltraining auf dem Programm. Als Hochtechnologie-Systemhaus in der Verteidigungsbranche entwickelt, fertigt und wartet **MBDA** Produkte zur Landes- und Bündnisverteidigung von höchster Präzision und Wirkung. Erfolg und Fähigkeiten des





▲ Nicht nur für Forstfahrzeuge: Mit dem Start von **LaufCampus.24** steht der Schrobenshausener **MBDA** Belegschaft neben dem exklusiven Fitness-Studio mit moderner Multifunktions-Turnhalle jetzt ein präzise ausgemessener Waldparcours für laufsportlich motivierte Mitarbeiter zur Verfügung.

Unternehmens basieren wesentlich auf dem Wissen und dem Können der Mitarbeiter und Führungskräfte. So sieht sich **MBDA** Deutschland einer Ausrichtung verpflichtet, die den Menschen ins Zentrum unternehmerischer Verantwortung rückt. Die Geschäftsleitung des Systemhauses setzt sich ein für Gesundheit und Fitness seiner Mitarbeiter sowie für Teamgeist und fairen Wettbewerb.

## Sport und Gesundheit

**MBDA** Deutschland unterstützt die Idee des lebenslangen Sporttreibens. Mit dem organisatorisch fest verankerten Betrieblichen Gesundheitsmanagement, das **MBDA** auch als Zeichen der Wertschätzung gegenüber der Belegschaft versteht, zielt das Unternehmen auf die psychische und physische Gesundheit der rund 1.200 Beschäftigten ab. Wegen des zentralen Stellenwerts, den kontinuierliche Mitarbeitermotivation im Unternehmen genießt, bietet die **MBDA-D** Sportgemeinschaft insgesamt 14 Neigungssparten an, zu denen unter anderem Bogenschießen und Fußball, Golf und Leichtathletik sowie Radsport und Tennis zählen. In diesem olympischen wie verbindenden Geiste richtet

**MBDA** Deutschland auch sein jährliches Sportfest aus. Mit **LaufCampus.24** initiiert **MBDA** Deutschland jetzt eine neue Veranstaltungsreihe, die einen Höhepunkt im Sommer 2024 beim Mitarbeiter-Sportfest erleben wird. So ergänzt das neue Format das umfassende Fitness- und Gesundheitsprogramm von **MBDA**.

Zu den zentralen Themen der kommenden Laufsporttreffen zählen neben sportphysiologischen Grundlagen des Ausdauerlaufs auch



▲ Zwei Leichtathleten im läuferischen Gleichklang: BGM-Botschafter Karl Bebendorf und DLV-Trainer Volker Schubert auf den hochfrequent nutzbaren Laufbändern des **MBDA**-eigenen Fitness-Studios.

Elemente des sportartspezifischen Krafttrainings einschließlich Läufergymnastik und Formen der Schnelligkeitsentwicklung und Schnelligkeitsausdauer, die systematisch aufgebaut werden. Damit unterstreicht das Unternehmen den Stellenwert, den die Leichtathletik innerhalb unserer BGM-Spartenaktivitäten darstellt. Marc Zizmann, Leiter Personal und Mitglied der Geschäftsleitung **MBDA** Deutschland: „Wir freuen uns, dass wir für unser Sportprojekt **LaufCampus.24** den deutschen Spitzenleichtathleten Karl Bebendorf und den DLV-Trainer und Sportjournalisten Volker Schubert gewinnen konnten. Mit der Initiative wollen wir auch unsere Wertschätzung für die Kolleginnen und Kollegen zum Ausdruck bringen.“

## Laufsportprotagonist

### Karl Bebendorf

Der deutsche Spitzensportler und DLV-Kaderathlet Karl Bebendorf engagiert sich für **LaufCampus.24**. Der Dresdner Sportsoldat der Bundeswehr-Sportfördergruppe Frankenberg/Sachsen startet für den traditionsreichen Dresdner Sportclub 1898 (DSC). Regelmäßig als Mitglied der deutschen DLV-Nationalmannschaft nominiert, trat Deutschlands bester 3.000 Meter Hindernisläufer bereits mehrfach bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen an. Der Einzelhandelskaufmann und Startup-Unternehmer verfügt über ausgezeichnete Mittelstreckenläuferqualitäten und ist aktuell fünfmaliger Deutscher 3.000 m Hindernis-Meister in Folge. Bei den Europameisterschaften 2022 München platzierte sich Karl Bebendorf auf Rang 5 und rangiert im Weltleichtathletik-Verband „World Athletics“ unter den Top20. Als DLV-Lizenztrainer und Sportkorrespondent unterstützt der Volker Schubert mit seiner Expertise im Mittel- und Langstreckenlauf. In seiner Zeit als Leistungssportamateur, blickt der Berliner Leichtathlet auf zahlreiche Landeserfolge und Meistertitel im Crosslauf, 10.000 m Lauf und nationalen Hallen-Staffelrennen zurück. ■