

Näheres zu den Lauf/ und Walkingtreffs

Die AG Freizeit bietet wöchentlich einen Lauf- und Walkingtreff für Nichtläufer/innen und Wiedereinsteiger/innen an. Das Angebot richtet sich an Menschen, die an Depression erkrankt sind sowie an Nichtbetroffene.

Es bestehen jeweils zwei Laufgruppen sowie zwei Walkinggruppen, damit jederzeit Interessierte einsteigen können. **Das Lauf- und Walkingtraining umfasst systematische Trainingseinheiten im Umfang von 12 Wochen, die individuell an die jeweiligen Teilnehmer/innen angepasst werden.**

Es geht darum, den langsamen Dauerlauf zu erproben, d.h. sanft, langsam und bewusst zu laufen. Das Training durch Gehen und Laufen wird von Woche zu Woche gesteigert. **Nach Abschluss der Einheiten sind die Teilnehmer/innen in der Lage, ca. 20-30 Minuten ununterbrochen langsam zu laufen/ joggen. Ebenso ist das Walkingangebot darauf ausgerichtet, gezielt das sportliche Gehen mit einer angemessenen Walking-Technik anzuleiten, um den gesamten Körper zu trainieren.**

Das Lauf- und Walkingprogramm wird kontinuierlich fortgesetzt. Die Lauf- und Walkingtreffen werden von erfahrenen Lauftrainer/innen, Lauftherapeut/innen sowie Walkingtrainer/innen angeleitet.

Die lauftherapeutische Gruppe richtet sich bevorzugt an Läufer/innen, die neu einsteigen oder aus gesundheitlichen Gründen an aeroben Laufeinheiten interessiert sind. In der zweiten Laufgruppe besteht die Möglichkeit, die Dauer und Intensität der Laufeinheiten zu steigern. Gleichmaßen variieren in den Walkinggruppen die Trainingseinheiten nach Zeitumfang und Ausmaß.

Der Lauf- und Walkingtreff zielt auf Freude am Laufen/ Walken, denn dem Körper und der Psyche wird etwas Gutes getan, weil Laufen/ Walken das Körperbewusstsein und die Selbstbewusstheit stärken. Sowohl das Wohlfühl und das seelische Gleichgewicht wie auch die körperliche Leistungsfähigkeit können damit gesteigert werden. Es wird 'laufend' die Fitness und Kondition verbessert sowie Stress, Ärger und Ängste abgebaut. Das Training hat auch den Effekt, den eigenen Körper besser kennenzulernen und zu akzeptieren. Zudem können in den Gruppen soziale Beziehungen geknüpft werden.

Das Lauf- und Walkingtraining wird erfolgreich eingesetzt, um Beschwerden wie Überlastungsgefühle, Konzentrationsmangel, Verspannungen zu reduzieren; es hat positiven Einfluss auf die Abwehrkräfte, den Kreislauf und die Gelenke.

Körpertherapeutisches Handeln geht von einem holistischen Menschenbild aus, d.h. Körper, Geist und Seele werden nicht getrennt voneinander betrachtet. Es geht darum, Gesundheit und Lebensqualität zu fördern, indem Ressourcen stärkend und Ressourcen schützend auf das psychische, physische und soziale Befinden fokussiert wird.

Verantwortlich für das Lauftraining:

Prof. Dr. Sabine Mertel, Kai Focke, Nicky Kuhfuß, Christoph Teege

Verantwortlich für das Walkingtraining: Margit Kirsch, Tilman Distler.

Stand: Dezember 2012