

# Informationen

**Arbeitsgruppe Freizeit**

**Herzlich Willkommen!**



# Arbeitsgruppe Freizeit

## Idee

**Gemeinsam mit Anderen**

**sich austauschen, sich ausdrücken  
und Neues kennenlernen**

## Aktionen

**Regelmäßige Treffen**

**in Gruppen mit Interessierten und  
Betroffenen zum Laufen/ Walken**

## Event

**1. Solidaritätslauf am 03.10.2012 in Hildesheim war sehr erfolgreich**

**In Planung:**

**2. Solidaritätslauf am 22.09.2013 in Hildesheim - Hohnsensee**

**sowie Fest- und Rahmenprogramm auf dem Gelände von Eintracht  
Hildesheim**

# Arbeitsgruppe Freizeit

## Lauftreff & Walkingtreffen

- **Wöchentliche Treffen am Parkplatz Hohnsensee/  
Restaurant Noah**
- **Jeweils freitags um 17.30 Uhr**
- **Zeitaufwand: 30-45 Minuten**

# Arbeitsgruppe Freizeit

## Bewegung – Laufen/ Walken

Das Laufangebot für Nichtläufer/innen, Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene dient der Stärkung des Körperbewusstseins und der Selbstbewusstheit. Das Training durch Gehen und Laufen wird von Woche zu Woche gesteigert, damit Stress und Ängste abgebaut werden.

Das Walkingangebot für Neu-, Wiedereinsteiger/innen ist darauf ausgerichtet, gezielt das sportliche Gehen mit einer angemessenen Walking-Technik anzuleiten, um den gesamten Körper zu trainieren.

Regelmäßige Treffen zum Laufen und Walken in der Natur, für Begegnungen, sich etwas Gutes zu tun und die Fitness zu steigern

# Wer sind wir?

Sabine Mertel, Sprecherin

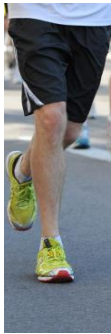
Kai Focke, stellvertretender Sprecher

Tilman Distler

Margrit Kirsch

Andrea Piper

Christoph Teege



# Bewegung & Laufen/ Walken

„Ein jeder bewegt sich, empfindet, denkt, spricht auf die ganz eigentümliche Weise, dem Bild entsprechend, dass er sich im Lauf seines Lebens von sich gebildet hat. Um Art und Weise seines Tuns zu ändern, muss er das Bild von sich ändern, das er in sich trägt  
(Feldenkrais 1995 [1967]:19).

# Lauf- und Walkingtreff/ Lauftherapie

Was  
erwartet  
Sie?

Die Beweglichkeit und die Belastbarkeit unseres Körpers nimmt im Alltag ab, weil wir uns nicht mehr ausreichend bewegen. Durch das Joggen/ Walken können wir das ‚laufend‘ verändern.

Aber wie sollen wir laufen, was ist das richtige Maß, wann überfordern wir uns?

**Deshalb fangen wir ruhig an zu laufen/ zu walken und steigern uns nach individueller Kondition!**

# Laufpraxis

Wie  
läuft  
unser  
Lauf-  
und  
Walking-  
treff  
ab?

- Begrüßung und Aufwärmen
- Loslaufen in Gruppen nach Trainingsplan
- Cool down und Stretching
- Lauffeedback



# Laufzubehör

## Was benötigen Sie?

- Schuhe
- Socken
- Trainingshose und Shirt

Je nach Witterung:

- Leichte Sportjacke
- Stirnband bzw. Laufcap

Ansprechpartner & Beratung:

Tilman Distler

# Laufstart/ Lauftherapie: Laufplan

## Trainingsplan

Die ersten sechs Wochen = Halbzeit

1. Woche: 2L -3G -2L -3G -2L -3G -2L -3G -2L -3G -2L  
= Laufzeit 12 min. Gesamt 27 min.
2. Woche: 2L -3G -2L -3G -2L -3G -2L -3G -2L -3G -2L -3G -2L  
= Laufzeit 14 min. Gesamt 32 min.
3. Woche: 2L -2G -2L -2G -2L -2G -2L -2G -2L -2G -2L  
= Laufzeit 14 min. Gesamt 26 min.
4. Woche: 2G -2L-3L -3G -3L -3G -3L -3G -3L -3G -3L  
= Laufzeit 15 min. Gesamt 27 min.
5. Woche: 3L -3G -3L -3G -3L -3G -3L -3G -3L -3G -3L  
= Laufzeit 18 min. Gesamt 33 min.
6. Woche: 3L -2G -3L -2G -3L -2G -3L -2G -3L -2G -3L -2G -3L  
= Laufzeit 21 min. Gesamt 33 min.

(Bartmann 2008)

# Lauf- Walkingeffekte

Welche  
Effekte  
hat  
das  
Laufen?

- Wir lassen beim Laufen/ Walken unsere Seele baumeln, Probleme und Gedankenknoten lösen sich leichter, wir werden bereichert durch ein soziales Miteinander, wir spüren die Natur, unseren Körper und wir sind stolz auf uns!

# Lauf-/ Walkingmemo

Wie kann  
Ihr Lauf  
reflektiert  
werden?

Schreiben Sie ein Lauf-/Walkingtagebuch, um zu dokumentieren, was Sie gemacht haben:

- Datum**
- Tag**
- Gewicht**
- Trainingseinheit**
- Ort**
- Wetter**
- Dauer**

# Lauf- und Walkingfeedback

Wie kann das Lauf- und Walking-training von uns optimiert werden?

**Bitte beantworten Sie kurz die nachfolgenden Fragen:**

**1. Wie gefällt Ihnen insgesamt bislang der Lauf- und Walkingtreff?**

Sehr gut .....1.....2.....3.....4.....5.....sehr schlecht

**2. Wie finden Sie das Lauf- und Walkingtempo?**

Angemessen.....1.....2.....3.....4.....5 zu langsam

Wie haben Sie sich bislang psychisch und körperlich beim Lauftreff gefühlt?

Psychische Befindlichkeit

Sehr gut.....1.....2.....3.....4.....5.....sehr schlecht

Körperliche Befindlichkeit

Sehr gut.....1.....2.....3.....4.....5.....sehr schlecht

**3. Hat sich etwas in Ihrer Wahrnehmung oder Haltung gegenüber Ihrem Körper und/oder psychischen Wohlbefinden verändert, seitdem Sie mit dem Laufen/ Walken begonnen hast?**

Ja

Falls Ja, was hat sich verändert – Beispiele benennen

Nein

**4. Hatten Sie während des bisherigen Lauf- und Walkingtreffs körperliche Beschwerden?**

Ja

Falls Ja, welche Beeinträchtigungen waren das?

Nein

**5. Was möchten Sie in den nächsten Lauf- und Walkingtreffs erreichen?**

**6. Haben Sie einen Wunsch für das nächste Mal?**

# Laufgrenzen

## Kontraindikationen

Herzinsuffizienz NYHA III/IV  
Herzrhythmusstörungen  
Instabile Angina pectoris  
Schwere Herzklappenfehler  
Herzinfarkt akut  
Lungenembolie akut  
HCM  
Symptomatische Aortenstenose  
Pulmonale Hypertonie  
Aktive Myokarditis  
Bekanntes Aneurysma  
Apoplex  
Systolischer RR >200mmHg  
Diastolischer RR >110mmHg  
M. Perthes postoperativ  
Gon-/ Coxarthrose  
Hüftdysplasie

## Akut intermittierend

Fieberhafte Infektionen  
Blutzuckerentgleisung  
Akute Thrombophlebitis  
Akute Schilddrüsenüberfunktion  
  
Muskelschmerzen  
Ungewöhnliches Keuchen  
Unangenehme Müdigkeit  
Neu aufgetretene Schmerzen  
Schmerzen über Brustbein  
Starkes, ungewohntes Schwitzen  
Auffällig schneller Puls  
Blässe, blaue Lippen

## Umgebungsbezogen

- Hitze über 28 Grad
- Kälte unter -10 Grad
- Luftfeuchtigkeit über 80 %
- Sonne
- Wind
- Schadstoffe  
(Hellmuth 2009)

# Lauf- und Walkingkontakte

## Ansprechpartner Laufen:

Kai Focke

Sabine Mertel

Christoph Teege

## Ansprechpartnerin Walken:

Tilman Distler

Margrit Kirsch

Andrea Piper

Bitte informieren Sie sich auch auf der Website

[www.bgd-freizeit.de](http://www.bgd-freizeit.de)

über aktuelle Angebote der Gruppen  
und zusätzliche Hinweise

Sie erreichen uns auch unter:

0151 51061783

[bgd.freizeit@googlemail.com](mailto:bgd.freizeit@googlemail.com)