

Modul 1 - Lauftherapie für Menschen jeden Alters

Regelmäßige ausdauernde Bewegung verändert Lebensstile wirksam und dauerhaft. Die Lauftherapie ist der systematische und strukturierte Weg zu mehr körperlicher Ausdauer, aktiver Entspannung und mentaler Stärke.

Die Lauftherapie favorisiert das Konzept der individuellen Gesundheitsförderung und unterstützt die einzelne Person in ihrem Bestreben nach Wohlbefinden und Gesundheit. **Es wird keine Vorerfahrung benötigt**, jeder der gerne laufen möchte und Tipps braucht, ist herzlich willkommen.

Die **Lauftherapie nach dem Paderborner Model** ist ein unspezifischer Weg zur Prophylaxe und Behandlung von Beeinträchtigungen im physischen und psychischen Bereich. Die Lauftherapie wirkt in einem ganzheitlich verstandenen Sinn auf Physis und Psyche durch einen strukturierten und sanften Laufeinstieg in der Gruppe! Das Programm führt zu einer strukturellen und funktionellen Anpassung des biologischen Systems.

Eine umfassende Beratung und Begleitung über den **10-Wochen Zeitraum** mit **20 TE bis 60 Minuten** sind u. a. mentale Unterstützung um das **Ziel, 30 Minuten laufen**, sicher zu erreichen. Mit Gleichgesinnten, Freude an Bewegung finden!

Unter Anleitung eines Lauf Therapeut wird der Einstieg in Bewegung aktiv umgesetzt und mit folgenden Inhalten begleitet.

Folgende Inhalte werden angeboten:

- Beratungen rund um Bewegung auf Grundlage der Anamnese unterstützen Sie beim Start in ein bewegtes Leben!
- Dabei wird das Training den jeweils unterschiedlichen Indikationen angepasst und durch Übungen (Dehnung und Kräftigung) ergänzt.

Kursbeginn: 24.09.2020, Kursende: 03.12.2020

- Treffpunkt: Kühlungsborn-West, Sporthalle, 18.00 Uhr
- Teilnehmergebühr: 169€
- Anmeldung unter: Mobil: 0172-5348974 und @: petzet@online.de
- Krankenkassen bezuschussen ggf. die Lauftherapie nach vorheriger Anfrage.

Modul 2 - Lauftraining für Anfänger und Fortgeschrittene 40 plus

Gesundheitsorientiertes Lauftraining ist ein Lauf Kurs, **der für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene** konzipiert wurde. Die Vorbereitung auf Wettkämpfe (z. B. Firmenlauf, Volkslauf) ist natürlich möglich. Richtig laufen ist beinahe schon eine Kunst, wenn man bedenkt, wie viele Fehler trotz eisernen Willens und guter Vorbereitung passieren können. Eine **strukturierte und realistische Trainingsplanung** sowie praktische Hilfen für den ersten Wettkampf sind unser gemeinsames Ziel. Fehler vermeiden – Spaß und Freude am Laufen entdecken!

Viele Läuferinnen und Läufer, die erst in späteren Jahren zum Laufsport gefunden und wenig leichtathletische Erfahrung haben, fällt der Laufeinstieg oft schwer. Dieses Modul für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene richtet sich genau an die Sportler, die in einer Gruppe gemeinsam ihre Lauftechnik schulen und intensiv an ihrem Laufstil arbeiten möchten.

Ziel ist das nachhaltige und systematische Vermitteln eines **gesundheitsfördernden Ausdauertrainings** um eine bessere Fitness durch regelmäßiges Laufen zu erlangen. Ergänzende Bewegungseinheiten durch die Pilates-Methode erleichtern den nachhaltigen Laufeinstieg. Das Training findet draußen statt, daher ist es gut, sich für jedes Wetter zu wappnen. Bei Regen gibt es die Möglichkeit, im Wald zu trainieren. Dusch- und Umkleidemöglichkeiten sind nicht vorhanden. Jeweils zweimal pro Woche **20 x 1.5 Stunden Gruppentraining** gemeinsam unter Anleitung mit einem erfahrenen Übungsleiter in der Gruppe trainieren.

Folgende Inhalte werden angeboten:

- Aktives Lauftraining (Dauerläufe, Intervalle, Tempoläufe...)
- Pilates – Stabilisationstraining
- Ernährungsberatung
- Individuelle Beratung rund ums Laufen

Kursbeginn: 24.09.2020, Kursende: 03.12.2020

- Treffpunkt: Kühlungsborn-West, Sporthalle, 18.00 Uhr
- Teilnehmergebühr: 169€
- Anmeldung unter: Mobil: 0172-5348974 und @: petzet@online.de