

## LAUFEN

verbessert allgemein die Fitness, Ausdauer, das Durchhaltevermögen, stabilisiert Herz und Kreislauf, die Atmung – und das bei Spaß an der Bewegung. Das ist heute eine weit verbreitete Erkenntnis.

## LAUFEN IM SINNE EINER LAUFTHERAPIE

vermag aber noch deutlich mehr, denn übergewichtige und bewegungsunruhige Kinder und Jugendliche z.B. können

- ihre Bewegungssteuerung verbessern
- ihre Hyperaktivität geregelt ausleben und beruhigen
- durch das geregelte Ausleben und die damit verbundene Entspannung vorhandene Aggressionen zu kontrollieren lernen
- ihr Selbstvertrauen steuern und lernen, sich Erfolge selbst zuzuschreiben,
- zu einer psycho-mentalenen Entkrampfung und Beruhigung gelangen
- ausgeglichener werden
- ihre Erfolgszuversicht, ihre Entschlusskraft und Leistungsbereitschaft stärken
- ein realistisches Anspruchsniveau entwickeln,
- positiv die Entwicklung von Durchhaltefähigkeit und Selbstdisziplin beeinflussen sowie das Aushalten von Unlustgefühlen
- Kooperationsfähigkeit, Rücksichtnahme, Fairness und Verantwortung erlernen.

Gewiss ist eine Lauftherapie kein Allheilmittel, aber stellt einen wichtigen Schritt hin zu einer selbstbewussten, sich selbst kritisch einschätzenden Persönlichkeit junger Menschen dar, wobei eine einfühlsame, nicht diskriminierende Umgangsweise selbstverständliche Grundlage und Ausgangspunkt ist.

## SCHRITT FÜR SCHRITT

werden daher in unserer Laufschiule 1x wöchentlich Kinder (ab 7 Jahren) und Jugendliche in verschiedenen Laufdisziplinen trainiert. Dabei werden sie betreut durch die Dipl. Lauftherapeutin Inge Umbach sowie weitere pädagogische Fachkräfte, die jahrelange Erfahrung im Umgang mit Kinderlaufgruppen haben.

Die Läufer werden einzeln, in Kleingruppen oder in Fortgeschrittenengruppen bis zu 10 Kindern betreut. Dieses System garantiert eine individuelle Dosierung des Laufprogramms, schützt vor Überforderung und garantiert den Kindern in der Regel einige Erfolgserlebnisse.

Die Angebote unterteilen sich in folgende Kategorien:

1. Lauftherapie „Einzelbetreuung“  
Hier werden die Kinder nach einem wissenschaftlich erprobten Programm an das Laufen herangeführt. Die Einzelbetreuung richtet sich an bislang untrainierte Kinder und Jugendliche.
2. Lauftherapie „Kleingruppe“  
Hier wird ebenfalls ein wissenschaftlich erprobtes Programm angewandt. Zunächst über Minutenintervalle sollen die Kinder innerhalb von 3 Monaten lernen, 30 Minuten ununterbrochen laufen zu können.
3. Lauftherapie „Fortgeschrittene“  
Hier handelt es sich um eine ganzjährige Laufgruppe, in der 3 – 5 km ununterbrochen gelaufen werden.

Für alle Angebote gilt als oberster Grundsatz, die Freude an der Bewegung, den Spaß am Laufen zu wecken und zu fördern.