

RICHTIG FIT MIT LAUFTREFF

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Sonntag, den 05. Januar 2020 um 21:38 Uhr - Aktualisiert Montag, den 06. Januar 2020 um 13:36 Uhr

richtig fit mit LAUFTREFF –

DEUTSCHER SPORTBUND / DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

Laufen als Ausdauersport betrieben ist eine Sportart für Jung und Alt. Es kann sowohl in der Gruppe als auch allein durchgeführt werden. Beim Laufen steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern vielmehr die Verbesserung der Gesundheit, Stärkung der Abwehrkräfte, Spaß und Lust an der Natur. Das Laufen stellt keine hohen Anforderungen an Technik und Ausrüstung. Es genügen ein paar gute Laufschuhe und schon kann es losgehen.

WO? In den meisten Städten und Gemeinden ist mittlerweile einer der rund 2600 LAUF-TREFFs zu finden. Es wird in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichem Leistungsniveau gelaufen. Wer sich nicht einer großen Gruppe anschließen möchte, kann im Verein oder allein laufen. Der eine möchte während des Laufens Natureindrücke erleben und wird meist im Park, Wald oder profiliertem Gelände laufen, während andere ihre Runden auf dem Sportplatz drehen.

WAS? Laufen ist für jederman(n)/frau eine einfach zu realisierende Bewegungsform. Man/frau kann schnell oder langsam laufen, mit Pausen laufen oder auch gehen. Erfahrene Betreuerinnen und Betreuer (Übungsleiterinnen und Übungsleiter) stehen den

Ungeübten bei jedem Schritt zur Seite. Für alle ist ein Paar gute Laufschuhe ein wichtiges Kriterium. Ansonsten genügt normale Sportbekleidung. Das Schuhwerk und die Kleidung sollten bequem und funktionell hinsichtlich Witterung und Gelände sein.

WIE VIEL? Die Teilnahme an einem LAUF-TREFF ist in der Regel kostenfrei. Wenn man/frau in einem Verein laufen möchte, um damit die vorhandenen Serviceleistungen nutzen zu können, informiert man/frau sich in einem Verein über die genauen Preise einer Vereins-Mitgliedschaft. Sowohl beim LAUF-TREFF als auch beim Vereinssport gibt es mehrere Laufangebote pro Woche.

MACH ES. REGELMÄSSIG.

In der Regelmäßigkeit ist das Erfolgsrezept des Laufens zu finden, denn einmal ist keinmal.

RICHTIG FIT MIT LAUFTREFF

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Sonntag, den 05. Januar 2020 um 21:38 Uhr - Aktualisiert Montag, den 06. Januar 2020 um 13:36 Uhr

Neben den regelmäßigen wöchentlichen Laufangeboten beim LAUF-TREFF oder in den Vereinen gibt es zahlreiche Lauf-Veranstaltungen. Nähere Informationen sind bei der DLV Geschäftsstelle erhältlich. Die Daten dafür können aber auch auf der Homepage des DLV <http://www.dlv-sport.de> oder auch auf der Homepage der Landesverbände nachgelesen werden.

ODER fragen SIE den betreuenden Übungsleiter/in Ihres Vereins/LAUF-TREFF.

MACH ES. Richtig.

Richtig heißt, vor allem die korrekte Ausführung, d.h. eine Grundtechnik zu erlernen. Da jeder Mensch schon von klein auf laufen kann, ist das Erlernen einer korrekten Lauftechnik sehr einfach. Sie werden dabei von ausgebildeten Betreuerinnen und Betreuern angeleitet. Die richtige Technik führt zum gewünschten Erfolg und schont natürlich den Bewegungsapparat vor unerwünschten Fehlbelastungen und Überlastungen.

MACH ES.Â MIT MASS

Über- und Unterforderung sind Faktoren, die sich bei jeder Sportart negativ auswirken. Beim Laufen kann man/frau mit jedem Leistungsniveau einsteigen, egal ob alt oder jung, Ungeübte, Wiedereinsteiger, Übergewichtige oder! Für jede Leistungsstärke ist das angemessene Tempo dabei. Beim LAUF-TREFF gibt es unterschiedliche Gruppen, wie z.Bsp. die Gruppe der Ungeübten, die sich an den Leistungsschwächsten orientieren.

In den LAUF-TREFFs sind u.U. auch Wanderer oder Nordic Walker beheimatet. Fragen Sie nach!

MACH ES. MIT SPASS.

Sollten Sie Ihre Sportart sorgfältig ausgewählt haben und die ersten drei Prinzipien einhalten, dann ist Ihnen der Spaß garantiert. Planen Sie auch dafür einige Zeit ein, um zu testen, ob Sie wirklich Spaß an dieser sportlichen Betätigung haben. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, eine sportliche Betätigung längere Zeit konsequent durchzuführen, dann nehmen Sie doch jemanden mit zum Sport. Frei nach dem Motto „Geteilte Freude ist doppelte Freude" wird es Ihnen noch mehr Spaß machen, sich sportlich zu betätigen und dabei auch noch etwas für Ihren Körper zu tun.

TEXT herausgegeben vom Deutschen Sportbund Referat Breiten- und Freizeitsport und dem Deutschen Leichtathletik Verband, Alsfelder Straße 27, 64289 Darmstadt <http://www.dlv-sport.de>