



## Jörg Post

Diplom-Lauftherapeut, Nordic Walking  
Instructor, Medical Nordic Walking  
Instructor

Lauftherapiezentrum Steinhuder Meer  
Jörg Post  
Großenheidorner Str. 59 B  
31515 Wunstorf

Telefon: 01520 7186700

E-Mail: [info@lauftherapiezentrum-steinhuder-meer.de](mailto:info@lauftherapiezentrum-steinhuder-meer.de)

Internet: [www.lauftherapiezentrum-steinhuder-meer.de](http://www.lauftherapiezentrum-steinhuder-meer.de)

## Lauftherapie

Die Lauftherapie ist ein ganzheitlicher Weg zur Prophylaxe. Sie kann Beeinträchtigungen im physischen und psychischen Bereich entgegen wirken.

Nachdem ich im November 2007 meine Ausbildung zum Diplom-Lauftherapeuten abgeschlossen habe, biete ich in meinem „Lauftherapiezentrum Steinhuder Meer“ adressatenspezifische Lauf- und Nordic Walking Kurse in der gesamten Region Hannover an.

### Was ist Lauftherapie?

In einem 12-Wochenkurs mit jeweils 2-wöchentlichen Kursabenden erlernt der Teilnehmer das langsame, sanfte aerobische Laufen. Allmählich wird die Belastung durch Gehen und langsames Laufen gesteigert, sodass der Teilnehmer in der Regel nach Abschluss des Kurses in der Lage ist, 30 Min. ununterbrochen zu Laufen.

Das Lauftherapieprogramm des Deutschen Lauftherapiezentrums in Bad Lippspringe wurde nach wissenschaftlichen Kriterien entwickelt und erprobt, und ist nicht wettbewerbsorientiert.

### Definition

„Lauftherapie ist ein ganzheitlicher, unspezifischer Weg zur Prophylaxe und zur Behandlung von Beeinträchtigungen im physischen und psychischen Bereich.“

### Das Lauftempo ist:

G-A-N-Z-L-A-N-G-S-A-M !!

Als Zeichen für die richtige Laufintensität gilt die regelmäßige Atmung. „Laufe so, dass du dich mit deinem Nachbarn unterhalten kannst.“ Das Gespräch spielt eine bedeutende Rolle in der Lauftherapie.

### Die Lauftherapie hilft bei:

- Bewegungsmangel
- Vitalitätsschwäche/Müdigkeit
- Nervosität/Schlafproblemen
- Übermäßigen Belastungen
- Leichterem Formen von Angst und Depressionen
- Suchtproblemen
- Ess- und Gewichtsproblemen
- Fettstoffwechselproblemen
- Darmträgheit/Verstopfung
- Bestimmten Formen von Kopfschmerzen, Migräne

- Zu hohem Puls, Bluthochdruck
- Rückenschmerzen/Verspannungen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Kurzatmigkeit
- Mangelndem Selbstwertgefühl
- etc.

### Was ist „Medical-Nordic-Walking“?

Da die perfekt ausgeführte Nordic Walking Technik nicht bei allen Patienten anwendbar ist, bedarf es bei sehr vielen Patienten einer Anpassung der Nordic Walking Technik. Somit kommt es zu folgender Definition des Begriffs „Medical-Nordic-Walking“:

*„Medical-Nordic-Walking ist eine Methode, mittels der Nordic-Walking-Diagonalechnik, in der dem jeweiligen Krankheitsbild angepassten Form, Menschen bei der Prävention und Behandlung von physischen Erkrankungen zu helfen“ (Carlberg, 2005).*

### Die Angebote vom Lauftherapiezentrum-Steinhuder-Meer:

- Laufkurse für Anfänger
- Laufkurse für Fortgeschrittene
- Adressatenspezifische Laufkurse
- Nordic-Walking
- Medical-Nordic-Walking
- Persönliches Training