

## Laufen mit Depression

**Lernen Sie eine gesunde Art des Laufens kennen**

- **ohne Leistungsdruck, ohne Seitenstechen!**

### **Warum laufen?**

Laufen als Ausdauersportart hat einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden und kann als eine stabile Säule in der Bewältigung des Alltags und dem Leben mit Depressionen genutzt werden. Sanfter Ausdauersport ist ein wichtiger Aspekt in der Behandlung von Depressionen. Neben Psychotherapie und medikamentöser Behandlung ist Bewegungstherapie eine elementare Säule zur Gesundheit.

Positive Wirkungen wurden u.a. in folgenden Bereichen wissenschaftlich belegt:  
Kopfschmerzen, Erschöpfungszustände, Müdigkeit, Schlappeheit, Gewichtsprobleme, Stress, häufige Unzufriedenheit, niedriges Selbstwertgefühl, Ängste, Hilflosigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten.

### **Der Kurs**

In einer Gruppe von ca. 10 Teilnehmer/innen widmen wir uns dem gesunden Dauerlauf. Wir beginnen zunächst mit einem Wechsel von Geh- und Lauf- Intervallen. Das Tempo ist langsam, denn für das gesunde Laufen ist die Geschwindigkeit nicht wichtig. Der Aufbau ist so gestaltet, dass der Körper genug Zeit hat, sich an die ungewohnte Bewegung zu gewöhnen. Statt Leistungsdruck steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Das Laufen in der Gruppe mit Gleichgesinnten unterstützt und motiviert das Ziel zu erreichen.

### **Das Ziel**

Am Ende des Kurses werden wir 20-25 Minuten am Stück laufen können. Das Motto dabei lautet immer: Bewegung soll Spaß machen. Das Laufen soll uns fordern, aber nicht überfordern! Sie erhalten die Grundlage, um langfristig eigenständig weiter laufen zu können, so dass das Laufen einen unterstützenden Charakter in ihrem Alltag sein kann.

### **Der Ablauf**

Wir treffen uns über 12 Wochen 1x wöchentlich. Die Lauftermine finden bei jedem Wetter (außer bei Glatteis oder Unwetter) statt. Zu dem Laufprogramm gehören Lockerungs-, Dehn- und Koordinationsübungen, Beratung zum Laufstil und bei individuellen Fragen. Planen sie bitte einen weiteren Tag in der Woche ein, an dem sie eigenständig laufen.

**Sie haben Interesse oder Fragen?**

**Sie fühlen sich nicht fit genug oder unsportlich?**

**In der Regel gibt es kaum Einschränkungen- sprechen Sie mich gerne an.**