

LAUFTREFF

In der letzten Ausgabe gaben wir bereits Hinweise zu großen Fitnesswelle und den vielen guten Gründen mit dem Laufen zu beginnen. Wer jetzt noch nicht überzeugt ist, sollte es sich nochmals gut überlegen. Warum?

Eine aktuelle Studie der Sporthochschule Köln befasst sich mit dem Joggen und gibt Hinweise zum „gesunden Joggen“. Die Vorteile des Joggens liegen nach der Studie auf der Hand: Es stärkt die Muskulatur und kräftigt Herz und Kreislauf. Jogging ist gut geeignet, die Fitness zu steigern und Kalorien zu verbrennen – immerhin satte 700 Kalorien und mehr pro Stunde. Joggen dient außerdem dem Stressabbau. Einseitige Belastungen durch den Beruf – besonders bei sitzenden Tätigkeiten – werden ausgeglichen.

Doch die Studie zeigt auch: Regeln für gesundes Laufen müssen beachtet werden, sonst muss man mit gesundheitlichen Problemen rechnen. Hierzu gehört, dass man nie außer Atem geraten sollte. Gut ist ein Tempo, bei dem man sich noch mit anderen unterhalten kann. *Wer nur mit hochrotem Kopf zu ehrgeizig durch den Wald rennt, macht etwas falsch.* Die körperlichen Fähigkeiten sollten also nicht überschätzt werden. *„Raser“ verbrennen auch weniger Fett als Läufer, die es ruhig angehen lassen.* Damit dürften sich alle Läuferinnen und Läufer in unseren Lauftreffgruppen wohl fühlen. Beherzigen wir doch alle Tipps der Studie. Bei uns stehen der Spaß am Laufen und die Fitness im Vordergrund – und die aktuelle Studie bestätigt uns.

Wir freuen uns, wenn noch Läuferinnen und Läufer zu uns kommen.

Auch reine Anfänger sind herzlich willkommen. Niemand muss trainieren, bevor er zum Lauftreff kommen kann. Im Lauftreff wollen wir ja gerade gemeinsam laufen und den Spaß am Laufen vermitteln. Viel Ausrüstung braucht man nicht. Gute Lauf-Schuhe, funktionelle Kleidung und ggf. ein Pulsmesser. Einen Pulsmesser können wir für erste Probeläufe auch gerne kostenfrei zur Verfügung stellen. Ach ja, wer schon lange keinen Sport mehr betrieben hat oder gesundheitlich nicht voll auf der Höhe ist, sollte vor einem Lauftraining mit dem Hausarzt sprechen. Sportmediziner haben vielleicht auch noch ein paar individuelle Tipps.

Wer hat Interesse beim Lauftreff mit zu machen?

Hier die Zeiten der Lauftreffs:

Mittwoch	16.30 Uhr	(Sommerzeit 17.00 Uhr)
Samstag	15.00 Uhr	(Sommerzeit 17.00 Uhr)