



# Erster Brandenburger Sportkongress

## Workshop – Laufen

Nachhaltig gesund laufen – Lauftechnik und laufspezifisches Athletiktraining Laufen ist die natürlichste Fortbewegungsart des Menschen und im Prinzip ist jede\*r zum Laufen geboren. Allerdings führt unser häufig bewegungsarmer und vom Sitzen geprägter Lebensstil dazu, dass viele eine natürliche und effiziente Laufbewegung verlernt haben und/oder die körperlichen Voraussetzungen dafür nicht mehr vorhanden sind. Auch mentale Faktoren können eine Rolle spielen, wenn es bei manchen Läufer\*innen einfach nicht so rund läuft. Während Techniktraining in anderen Sportarten selbstverständlich ist, wird es bei so einer grundlegenden Bewegungsform wie dem Laufen häufig vernachlässigt. Im Workshop „Nachhaltig gesund laufen“ beschäftigen sich die Teilnehmer\*innen theoretisch und praktisch mit den verschiedenen Aspekten einer gesunden Lauftechnik. Sie lernen laufspezifisches Athletiktraining und Übungen kennen, die die Lauftechnik verbessern und vor Verletzungen schützen. Der Workshop ist für Lauftrainer\*innen, Trainer\*innen anderer laufbetonter Sportarten sowie interessierte (Lauf-)Sportler\*innen geeignet.

### Tagesordnung:

- Kurzes Kennenlernen, Abklärung Vorkenntnisse und Erwartungen (10 Minuten)
- Theorievortrag: Gesund laufen – auch eine Frage der Technik (60 Minuten)
- Laufpraxis:
  - Warm-Up: Mobilisationsroutine für Läufer\*innen (10 Minuten)
  - Lauftechnik: Wahrnehmungs-, Koordinationsübungen (40 Minuten)
  - Laufkraft: die wichtigsten Laufkraftübungen (15 Minuten)
  - Ausdauer: kurze Intervalleinheit mit Fokus auf Lauftechnikelemente (15 Minuten)
  - Rumpfkraft: Übungen für eine stabile Mitte (15 Minuten)
  - Cooldown: Dehnen (15 Minuten)

### Dozentin:

- Katja Cordts-Sanzenbacher

Katja Cordts-Sanzenbacher ist begeisterte Läuferin und seit 2005 unter dem Label „Laufwärts“ selbstständig. Ihr Angebot richtet sich an Privatkunden, Unternehmen und andere Organisationen und umfasst Beratung, Workshops, Training und Coaching zum Thema Gesundheit ([www.laufwärts.de](http://www.laufwärts.de)).

Als Dipl.-Psychologin (TU Berlin), systemischer Coach (artop Institut an der Humboldt Universität), Stressmanagementtrainerin (Prof. Kaluza), Lauftrainerin (Dr. Marquardt), Trainerin für Gesundheitssport (B-Lizenz DOSB), Lauftherapeutin (DLZ) und Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK) fokussiert sie in ihren Angeboten eine ganzheitliche Sicht auf die Gesundheit. Sie ist Herausgeberin und Mitautorin des Fachbuchs „Werkzeugkoffer Gesundheit“ (erschienen im Belz-Verlag), einem Handbuch für die Betriebliche Gesundheitsförderung, in dem natürlich auch das Laufen nicht fehlen darf.

Die 51-Jährige läuft seit 35 Jahren und ist Mitglied im Berlin-Marathon-Jubilee-Club. Als Lauftrainerin, die beim führenden Experten für das Thema Lauftechnik in Deutschland ausgebildet wurde, legt sie ihren Schwerpunkt auf die Vermittlung einer gesunden Lauftechnik. Auch psychische bzw. psychologische Faktoren, die das Laufen beeinflussen, finden dabei Berücksichtigung. Eine schonende Lauftechnik führt zu mehr Leichtigkeit und Spaß beim Laufen, reduziert bzw. vermeidet Verletzungen und macht häufig auch schneller, weil Kräfte effizienter genutzt werden