

## Erwachsen sein und Laufen lernen? Lauftechnikkurs bringt Wohlbefinden und neue Erkenntnisse

**Was durch Sabine Bürkles Initiative ins Leben gerufen wurde, ein Lauftechnikkurs, ist nicht ganz so extrem, wie es in der Überschrift klingen mag, aber es ist eine erstaunliche Veränderung feststellbar. In ihrem Barfußschuhladen dem Vivobarefoot Concept Store in Reutlingen erlebt Sabine Bürkle es täglich, dass Menschen zu ihren Füßen, bzw. zum Laufen ein neues Verhältnis bekommen. Das wollte sie einer breiten Masse näher bringen. „Denn Laufen ist Wohlbefinden – und mit der richtigen Technik absolut gesundheitsfördernd“ so die Geschäftsführerin.**

Das Angebot des Lauftechnikkurses geht aber durchaus nicht nur an Barfußläufer. Es darf sich jede und jeder angesprochen fühlen. Sabine Bürkle ist die Vorsitzende der Barfußinitiative Reutlingen und Initiatorin der Lauftechnikkurse. Gesundes Laufen ist ihr eine Herzensangelegenheit. Und schon die Tatsache, dass es ausgebildete Lauftrainer gibt, zeigt, dass die Sache durchaus wichtig ist. Denn das richtige Laufen hat viel mit der persönlichen Gesundheit zu tun. Es geht dabei nicht nur um das Laufen im sportlichen Bereich. Es geht in dem angebotenen Kurs um Optimierung und Weiterentwicklung der Lauftechnik nicht nur für Profisportler, sondern auch für ambitionierte und Hobbyläufer, Jogger und Trailrunner die sich weiterentwickeln und etwas für ihre Gesundheit tun wollen.



Auf dem Laufband lassen sich wichtige Erkenntnisse über den eigenen Laufstil und den erzielten Fortschritt gewinnen.

Es ist erstaunlich was man über das Laufen noch alles lernen kann.

Die Teilnehmer an vorhergegangenen Veranstaltungen dieser Art zeigten sich durchweg begeistert von den angebotenen Ideen. „Ein energiesparender und gesunder Laufstil - dass es möglich ist so viel zu verändern, hätte ich vorher nicht gedacht.“ Auch bei den Achtsamkeitswanderungen, die Sabine Bürkle regelmäßig veranstaltet, sind die Rückmeldungen der Teilnehmer positiv. Die Teilnehmerzahlen steigen stetig und die Zahl derer, die es dann auch einmal mit dem Barfußlaufen versuchen, wächst.

Aber warum ist das Thema so wichtig? Laufen, Jogging oder Trail Running liegen immer mehr im Trend, aber viele Menschen haben Verbesserungspotential im Bereich der Technik. Wer schnell ermüdet, hat weniger Spaß am Laufen – obwohl es doch so gesund ist. Natürlich kann niemand ewig ohne Pause laufen, aber mit der richtigen Lauftechnik werden die Phasen bis zur Ermüdung deutlich länger. Außerdem ist die Belastung für den Körper viel geringer.

Die Motivation, an einem solchen Kurs teil zu nehmen ist unterschiedlich. Manche Teilnehmer haben Schmerzen beim Laufen und wollen Problemlösungen oder sich nur weiterentwickeln und eine Korrektur ihres Laufstils erreichen. Die anderen möchten etwas über den besten Laufstil - ob barfuß oder mit Schuhen - lernen oder mehr über das Barfußlaufen erfahren.

Sabine Bürkle ist von der Nachhaltigkeit und vom Effekt des Themas für jeden Einzelnen überzeugt. „Wenn man es versucht hat, verändert sich was.“ Ein solcher Kurs soll Denkanregender und -impuls für die Teilnehmer und Interessierten sein.

So ein Kurs ist nun durchaus nicht nur etwas für erfahrene Läufer. Auch „Laufanfänger“ können von Beginn an die richtige Technik lernen. Man muss jetzt nicht zwingend Barfußläufer sein. Die richtige Lauftechnik bringt jeden weiter – nicht nur mit Barfuß- und Minimalschuhen, sondern auch mit klassischen Schuhen.



Gemeinsame Übungen tragen entscheidend dazu bei, das Gelernte in die Praxis umzusetzen und ein Gefühl die wichtigen Aspekte zu bekommen.

In einem Theorieteil wird den Teilnehmern das Thema näher gebracht. Und wie man alles in die Praxis umsetzen kann, wird mit Grundübungen im praktischen Teil geübt.

So wird im Training wird der Laufstil jedes Einzelnen analysiert, um alte Muster aufzudecken. Mit Video werden „Vorher-Nachher-Aufnahmen“ auf dem Laufband gemacht, um den Fortschritt zu dokumentieren. Verschiedene Frequenzen, von langsam bis schnell, können auf dem Laufband getestet werden. Der Proband hat die Möglichkeit, es selbst zu versuchen und es an sich selbst zu spüren.

Die Trainer, die die Teilnehmer betreuen, sind erfahrene Trainer in diesem Bereich. Vivian Gläsel kommt aus der Physiotherapie und ist ausgebildeter Barfußcoach der Vivobarefoot Academy. Sie bearbeitet das Thema über den medizinischen Bereich und bringt ihre fundierten Kenntnisse und die Zusammenhänge den Teilnehmern näher.

Der zweite Gesundheits-Trainer, Bernd Gerber, ist der Praktiker. Er hat viel Erfahrungen aus seinem eigenen Training mit Analytik und 1:1-Coachings. Er selbst ist passionierter Barfußläufer, der der Barfußinitiative Reutlingen seit der Gründung im Jahre 2015 angehört und hat schon durch unterschiedliche Aktionen – barfuß und beschuht – auf sich aufmerksam gemacht. Unter anderem ist er auch Extrem- und Ultramarathonläufer.

Der Treffpunkt für den Kurs ist der Vivobarefoot Concept Store in der Reutlinger Rathausstraße. Mit Theorie und Übungen im und vor dem Store werden die Teilnehmer schnell in den Bann gezogen. Die Kurse finden bei jedem Wetter statt, so sollte die Kleidung angepasst sein. Aber das Wetter sollte kein Argument bieten, um für praktische Übungen nicht vor die Tür zu gehen.

„Die Teilnehmer haben großen Spaß gehabt und es genossen, dabei zu sein. Der Altersschnitt ist teilweise über das Sportthema bestimmt, jedoch ist der Kurs für jedes Alter geeignet.“, meinte Sabine Bürkle.

„Ich habe es nicht bereut, es einmal versucht zu haben.“ War die durchaus angetane Stimme einer Teilnehmerin. Einige wollen mit gecoochten Trainings weiter machen und viele davon gehen dann -um für sich weiter zu kommen- zum Einzelcoaching über. ‚Sie alle wollen das Thema für sich warm halten‘, so Bernd Gerber.

Das einzige „Problem“ ist die Begrenzung auf 10 Teilnehmer. Das Interesse ist so groß, dass nun mit 2 Trainern gearbeitet wird. Der Plan waren ursprünglich 6 Teilnehmer, aber das Rieseninteresse hat den Rahmen gesprengt.

Informationen über die aktuellsten Kurstermine sind auf der Homepage der Barfußinitiative - [www.barfuss-initiative-reutlingen.de](http://www.barfuss-initiative-reutlingen.de) – einzusehen.



Gleichgewichtsübungen gehören zum „Laufen lernen“ auch dazu.