



koerperklug® bewegen
Britta Lindenbauer

Frohe Ostern und ein Ausblick ...

Liebe koerperklug Interessierte,
Liebe Freundinnen und Freunde,

ich wünsche frohe Ostern und eine erholsame Zeit.



Foto: Copyright Britta Lindenbauer

Prachtvoll, wie die erwachende Natur sich zeigt.

Kaum wird es frühlingshaft, laufen Hobbyläufer*Innen kreuz und quer durchs Gebüsch. **Ich gestehe, ich übrigens auch.** Ich liebe es, zu laufen. Laufen macht (mich) frei und psychisch stark. Laufen lässt mentale Stille, auch Antworten finden.

Laufen wirkt nahezu wie eine Meditation.

Die positiven Gesundheitseffekte des Laufens (und des Walkens) auf das Herz-Kreislauf-System, die Atemkapazität und das gesamte körperliche Geschehen sind immens. Das ist Stoff für ein andermal.

Diesmal geht es um die **Laufbewegung**: Für die meisten Freizeit-Laufenden steht ihre Laufkondition und der Konditionsaufbau im Vordergrund. Das ist wichtig, braucht Fleiß und viele Laufkilometer. Doch **wie** sie laufen bzw. **wie** die Laufbewegung erfolgen sollte, damit setzen sich nur Wenige auseinander. Es sei denn, es haben sich Laufbeschwerden entwickelt.

Die Laufbewegung vieler Läufer*Innen **wirkt** auf mich **oft sehr angestrengt**: Die Körperhaltung unterstützt das Vorwärtskommen nicht, die Laufbewegung ist unrund, die Lendenwirbelsäule wird unnötig verdreht, die Sprünge der Beine wirken isoliert vom übrigen Körper ...

Beim Laufen wirken mächtige Sprungkräfte auf die Wirbelsäule.

📌 Doch **Laufen ist absolut auf gesunde Weise für die Wirbelsäule möglich**: Erfolgt die Laufbewegung nämlich biophysikalisch ideal, sorgt das für **starke, belastbare Gelenke**, zugleich für höchst motivierende, **entspannte Laufkraft**.



Damit Laufbeschwerden wie zB. Überlastung der Achillessehnen, beginnender Fersensporn, Fuß-, Knie-, Schienbein-, Hüft-, Kreuz-, Rücken-, Nacken-Schmerzen oder Lauf-"Schwere" (im wahrsten Sinn des Wortes) erst gar keine Chance haben oder sich wieder verschüssen

► biete ich ein **körperkluges Training** an **für ökonomisch gesundes Laufen**.
Nach individuellem Erfordernis abgestimmt, beinhaltet es ua:

- **sanfter, gezielter Lauf-Einstieg**
(ohne hochroten Kopf & keuchender Atemnot, versprochen!)
- **gezielte Bewegunglektionen im Liegen (Studio) für ökonomisch gesundes = gelenksschonendes Laufen**
(Beckenkraft, Hüftschub, spiralige Rückendrehung, Fußabroll-, Knie-, Bein-Bewegung, richtige Schulterdrehung, Armhaltung, uvm.)
- **praktische, sofort umsetzbare Lauftipps**
(Aufrichtung, Schrittlänge, Verweilzeit am Fuß, Fußabrollphase etc.)
- **Richtiges Warm Up** für ein ganzkörperliches Laufen
- **punktgenaue Dehnungen** für die geforderte Beinmuskulatur
- **richtiges Atmen beim Laufen**
- **angemessene Laufintensität beim GAT1 Training** (oder Laufbeginn)
- **Vermeidung der typischen Belastungsfehler**
- **die wichtigsten DOS !**
- **leichter Laufen auch für routinierte Freizeit-Läufer*Innen**
- **dynamische Laufbewegung, entspannte Laufkraft entwickeln**
(oft geht viel Krafteinsatz und Laufanstrengung verloren)

Ab Mitte April 24 biete ich im schönen Horizont Intitut, 1130 Wien, an:

Dienstagskurs (75 min)

Fortsetzung: Fitness & Muskelkraft

körperklug, mit dem Eigengewicht, etwas aufbauend
ab **16. April**, 18.30h - 19.45h, Park oder Dachterrasse

Mittwochskurs (75 min)

Vielseitige Impulse für gesunde Bewegungsfaszien

Richtiges Dehnen, Swingen, körperkluge Entspannung ...
ab **17. April**, 18.30h - 19.45h, Horizont oder Dachterrasse

Donnerstagskurs (60 min) - im Park

Leichter Laufen und sofort umsetzbare Tipps

ökonomische Laufbewegung & gesunde Gelenke
ab **18. April**, 08.30h - 09.30h

Donnerstagskurs (45 min) - online

Krafttraining: Schulter- und Rückenmuskeln

körperklug, mit dem Eigengewicht, etwas aufbauend
ab **18. April**, 18.30h - 19.15h, zeitsparend **online!**



Gerne biete ich auch **privates Training für Einzelpersonen**
oder - preislich günstiger - als **Training zu zweit**

Für ein unverbindliches Gespräch, Beratung, Fragen und Preisinfos stehe ich mit Herz, Rat & Tat gerne zur Verfügung. [Alle Kontaktdaten](#)

Volle Osterkörperl, bunte Frühlingstage und frohe Ostern wünscht

Britta Lindenbauer



Mag.a Britta Lindenbauer - koerperklug bewegen

Auhofstraße 125/2/7, 1130 Wien

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

