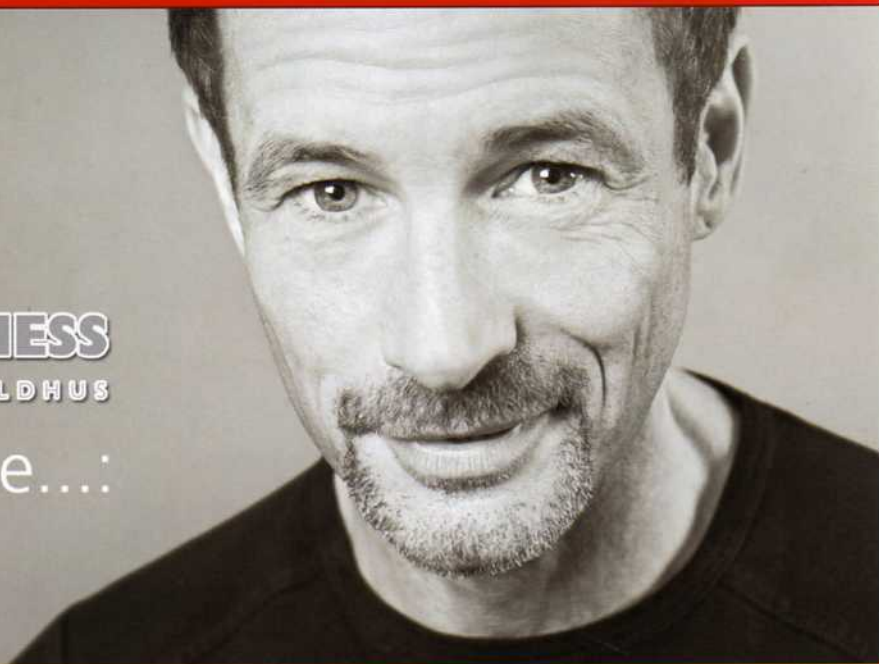




**COACHING & FITNESS**

CAROLA MILDE & FRANK FELDHUS

You are not alone...:



# LAUFEN im Winter

Mit Coaching & Fitness dem inneren Schweinehund auf den Fersen

VON FRANK FELDHUS\*

**E**r ist so unvermeidlich wie der Pickel auf der Nase in der Pubertät, so vorhersehbar wie das Ende einer Soap - und er wird kommen! - Nein er ist da! - der Winter.

**Das gute Gefühl!** Ist das Wetter weniger als bescheiden, sagt der innere Schweinehund natürlich schon beim Rausschauen: „Ich lege mich wieder hin“! Das tut ihm gut - dem Schweinehund - seinem Besitzer jedoch keineswegs, denn: Wir Menschen sind Bewegungstiere!

Der Mensch lebt von seinem Drang nach Bewegung. Sich bewegen heißt, sich wahr zu nehmen in seiner ursprünglichsten Form. Das Spüren des Atems, wenn sich die Lunge, gerade im Winter, mit frischer klarer Luft füllt, ist ein wundervolles Erlebnis. Zu fühlen, wie der Körper seine Betriebstemperatur erreicht und beginnt, die ersten Schweißtropfen über die Haut perlen zu lassen - das sollte Motivation genug sein, um dem Ruf seiner Laufschuhe zu folgen. Denn wie sagte schon Emil Zatopek:

**„Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft“!**

**Das Auge läuft mit:** Bei der Wahl des Outfits steht an erster Stelle natürlich die Funktionalität. Glücklicherweise ist es heutzutage aber nicht mehr so, dass man zwischen Pudelmütze oder kalten Ohren wählen muss. Und das beliebte Weihnachtsgeschenkset mit Wollschal und gestrickten Socken ist eher etwas für den Spaziergang über den Weihnachtsmarkt. Für den Winterjogger bietet der Sportfachhandel eine breite Palette an farbenfroher und funktioneller Laufbekleidung.

Auch wenn man die Prioritäten zuerst auf den Kälte- und Nässeschutz legt, sollte nicht vergessen werden - das Auge läuft mit. Ein sattes Orange oder Gelb hilft nicht nur den Autofahrern den Läufer rechtzeitig zu entdecken, bevor er auf der Kühlerhaube sitzt. Farben hellen auch die Seele auf.

**Trocken und sicher:** Wer häufig per pedes unterwegs ist, sollte sich Gedan-

ken darüber machen, ob er sich im Winter einen Laufschuh gönnt, dessen Obermaterial aus Goretex besteht. War früher noch das Problem, dass der Fuß zwar nicht von außen, dafür aber umso mehr von innen nass wurde, ist das Problem heutzutage gelöst. Die Schuhe haben auch ein etwas anderes Profil, was dazu beiträgt, dass aus dem Lauf keine schlüpfriige Angelegenheit wird.

**On the road?:** Was das Gelände für ausgiebige Lauftouren angeht, ist keine Einschränkungen nötig. Gelaufen wird, wo es Spaß macht. Bloß wenn es richtig glatt ist - verzichtet man lieber! Eine gezerter Muskel nach einem ungewollten Spagat setzt den Läufer für mehrere Tage außer Gefecht.

**You are not alone:** Im Winter wird es nicht nur glatt, sondern auch früh dunkel. Es stellt sich die Frage nach der passenden Begleitung. Im Zweifelsfall bieten sich als Mitläufer natürlich Freund, Freundin, Mann, Frau, Bruder, Schwester oder Hund an. Aber was ist, wenn die

nicht wollen? Hinterherschleifen? Ob das Spaß macht, lassen wir mal dahingestellt. In der Gruppe ist das Ganze natürlich viel verbindlicher und der Spaß kommt dabei auch nicht zu kurz. Laufkurse bei Coaching & Fitness mit erfahrenen Trainern/innen verbinden Spaß mit Kompetenz. Aber nicht nur Privatpersonen können und konnten diese Erfahrung machen. Im Rahmen gesundheitlicher Präventionmaßnahmen haben diverse Firmen, Betriebe oder Ämter im Raum Oldenburg ihre Mitarbeiter mit C&F ins Laufen gebracht. Denn - Bewegung ist in uns! Lassen wir sie raus!! Vielleicht gemeinsam auf der Insel?: C&F bietet auch Inselkurse auf Spiekeroog an!!!

\*Frank Feldhus ist Physiotherapeut, Lauftherapeut und Nordic Walking Master Trainer, mehrfacher Teilnehmer an Marathon- u. Ultramarathonläufen. Zusammen mit Carola Milde (Fitnessfachwirtin, Systemischer Coach, Heilpraktikerin i.A.) verhilft er interessierten Teilnehmern zu ausgezeichnetem Fitness unter dem Label: Coaching & Fitness.

**Kontakt: Carola Milde und Frank Feldhus,**  
Fon: 0441/9507250, Mobil: 0173/9879655,  
E-Mail: frank.feldhus@t-online.de oder  
milde.carola@t-online.de