

# Antistress-Laufgruppe des LV Oelde



Die Antistress-Laufgruppe des Leichtathletikverein Oelde trainiert nun bereits seit 3 ½ Monaten. Unter der Leitung des Psychotherapeuten Dr. Günter Scheich machen die durchschnittlich 35 Teilnehmer erhebliche Fortschritte. Die sportliche Leitung teilen sich Katharina Ortkrass und Egon Jürgenschellert. Alle drei verfügen über jahrelange Lauferfahrungen. Ziel der Laufgruppe ist, die psychischen Vorteile des Laufens zu nutzen.

Schon zum jetzigen Zeitpunkt ist deutlich zu erkennen, dass sich Ausdauertraining und hierspeziell das Joggen positiv auf die psychische Verfassung der Teilnehmer auswirkt – insbesondere auch bei Depressionen, Ängsten, psychosomatischen Beschwerden, vor allem aber gerade beim Bewältigen von Stress und Stressabbau. Vielfach ist es auch innerhalb

einer Psychotherapie ein Mosaikstein bei der Behandlung psychischer Erkrankungen.

Das Geheimnis liegt in der sanften Heranführung und einer regelmäßigen individuellen Motivation der Teilnehmer. Somit wird gewährleistet, dass es möglichst wenig Stress und viel Spaß in der Gruppe gibt. Die Teilnehmer laufen bereits 10 Minuten ohne Unterbrechung. Danach erfolgt eine einminütige Gehpause. In einigen Wochen wird es möglich sein, 3 km am Stück zu laufen.

Neben dem Laufen werden an zwei Abenden Möglichkeiten für ein sinnvolles Ausgleichstraining angeboten, wie z.B. Mobilitäts- und Stabilisationstraining, aktive Entspannung und Körperwahrnehmung mit Rückenjoga und Thai Chii unter Anleitung von Fachleuten.