

Lockerlaufen - ein kombinierter Laufstil



Wer macht mit?

Wir suchen Testpersonen für „Lockerlaufen“.
Egal ob jung oder alt, ob passionierter
Sportler oder Einsteiger.

„Lockerlaufen“ – eine kombinierte Laufweise aus
rhythmisch entspanntem Laufen.

Besonderer Wert wird hier auf bewusstes Laufen gelegt.
Lockerläufer rollen ihre Füße bewusst ab,
bemühen sich um „Körperspannung“ und
atmen durch die Nase ein und den Mund aus,
atmen mehr aus als ein...

Ich...

- ...bin überarbeitet und brauche einen Ausgleich zum Alltag
- ...fühle mich schlapp
- ...bin oft schlecht gelaunt und fühle mich antriebslos
- ...fühle mich in meinem Körper momentan nicht wohl
- ...habe oft Kopf- und/oder Magenschmerzen
- ...habe Probleme mit meinem Rücken
- ...bin leicht reizbar

Treffen mindestens 2 dieser Punkte auf Sie zu, sollten Sie das Lockerlaufen-Programm ausprobieren.

Sind sie...

- Raucher? Haben Sie Lust zum „Pausieren“?
- Nichtraucher?

Im Job...

- ...sitze ich viel am Schreibtisch
- ...habe ich Abwechslung. Mal sitze ich, mal bin ich unterwegs.
- ...bin ich viel an der frischen Luft und auch in Bewegung

Lauferschaft...

- aktiver Läufer (und Sportler)
- regelmäßig (z.B. Sportverein oder Wandergruppe etc.)
- Freizeitsportler (Wandern, Walken > unregelmäßiger)
- „Sportmuffel“
- JA, ich möchte LOCKERLAUFEN kennenlernen!

Was hat sie motiviert mitzumachen?

...

Es geht losder 4-Wochen-Testplan

Vorab empfehlen wir eine Gesundheitsuntersuchung beim Arzt machen zu lassen. Fragen Sie am besten nach einem sogenannten „screening“, einem Gesundheits- und Fitnesscheck. Durch die Bestimmung der Blutwerte etc. lassen sich die objektiven Ergebnisse des Lockerlaufens besser kontrollieren und auswerten. Die Test-Werte können jeweils in der ersten und der 4. Woche in den Kästen notiert werden. Machen sie nach den 4 Wochen Test-Training noch weiter, empfehlen wir, nach 3 Monaten erfolgreichem Lockerlaufen-Training erneut die Werte untersuchen zu lassen.

1. Woche	<p>Motivation - wie sieht's aus? Lockerlaufen zu gehen fällt mir... ○ ○ ○ ○ ○ schwer leicht</p> <p>Gesundheitsbefinden (subjektive Wahrnehmung) Ich fühle mich... ○ ○ ○ ○ ○ schlechter besser</p>	Meine Testwerte
2. Woche	<p>Motivation - wie sieht's aus? Lockerlaufen zu gehen fällt mir... ○ ○ ○ ○ ○ schwer leicht</p> <p>Gesundheitsbefinden (subjektive Wahrnehmung) Ich fühle mich... ○ ○ ○ ○ ○ schlechter besser</p>	
3. Woche	<p>Motivation - wie sieht's aus? Lockerlaufen zu gehen fällt mir... ○ ○ ○ ○ ○ schwer leicht</p> <p>Gesundheitsbefinden (subjektive Wahrnehmung) Ich fühle mich... ○ ○ ○ ○ ○ schlechter besser</p>	
4. Woche	<p>Motivation - wie sieht's aus? Lockerlaufen zu gehen fällt mir... ○ ○ ○ ○ ○ schwer leicht</p> <p>Gesundheitsbefinden (subjektive Wahrnehmung) Ich fühle mich... ○ ○ ○ ○ ○ schlechter besser</p>	

Fazit

- Ja, ich mache weiter.
- Nein, ich mache nicht weiter.

- Wurden sie dazu animiert, ihre Ernährung umzustellen?

Raum für eigene Anmerkungen:

Name _____
 Straße _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon* _____
 email* _____

Alter* _____ männl. weibl.
 Gewicht* _____
 Größe* _____
 *freiwillige Angaben

Testergebnisse
 (ausgefüllter Fragebogen)
 bitte bis zum Juni 2012
 ins Büro senden

Die Anleitung zum Lockerlaufen

finden Sie in ...

...unserem Buch oder auch
 auf der homepage unter „Lockerlaufen“



Interessierte Probanden erhalten ein Exemplar zum vergünstigten Preis von 5€ anstatt 15€.



SÖRRIES GARTENARCHITEKTUR
 Dipl.-Ing. Barbara Sörries-Herrkind
 Freie Garten- u. Landschaftsarchitektin
 Weserstraße 12
 34308 Bad Emstal
 Tel.: 05624-9218923
 Handy: 0171-5754513
 www.soerries-gartenarchitektur.de



Einfach mit dem Handy scannen
 und mehr erfahren...