

**DLZ**  
*Deutsches*  
*Lauftherapiezentrum e.V.*An der Jordanquelle 22  
33175 Bad Lippspringe  
Tel.: 05252/930684 (Tel. und Fax)  
Tel.: 05252/930729 (nur Tel.)***DAS DLZ STANDARD-LAUFPROGRAMM***

Woche	Laufen / Gehen (Zeitanteile) 3mal wöchentlich	reine Laufzeit (Minuten)
<b>1</b>	1 Min. Laufen / 2 Min. Gehen (7mal wiederholen)	<b>7</b>
<b>2</b>	1 Min. Laufen / 2 Mn. Gehen (10mal wiederholen)	<b>10</b>
<b>3</b>	2 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (7mal wiederholen)	<b>14</b>
<b>4</b>	3 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (5mal wiederholen)	<b>15</b>
<b>5</b>	4 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (4mal wiederholen)	<b>16</b>
<b>6</b>	5 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (3mal wiederholen), anschließend 2 Min. Laufen / 1 Min. Gehen	<b>17</b>
<b>7</b>	6 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (3mal wiederholen)	<b>18</b>
<b>8</b>	8 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (2mal wiederholen), anschließend 3 Min. Laufen / 1 Min. Gehen	<b>19</b>
<b>9</b>	12 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (2mal wiederholen)	<b>24</b>
<b>10</b>	20 Min. ununterbrochenes Laufen / 3 Min. Gehen	<b>20</b>
<b>11</b>	18 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (2mal wiederholen)	<b>36</b>
<b>12</b>	30 Minuten ununterbrochenes Laufen	<b>30</b>

**Ganz wichtig:**

- **Minuten (Zeit) zählen, nicht Kilometer**
- **sehr langsam – sanft – laufen!**
- **Ent – spannt laufen, natürlich atmen!**

„Die Methode der Lauftherapie ist vom Ansatz her einfach. Die Belastung durch langsames Laufen wird allmählich, sukzessiv auf ein definiertes Ziel hin gesteigert. Zum Beispiel: 20 Minuten lang ununterbrochen langsam laufen können nach dreimonatigem regelmäßigem Training. Die Betonung liegt auf möglichst strebfreiem Laufen bei aufmerksamer Beobachtung körperlicher Vorgänge: Füße, Beine, Puls, Atmung, Stoffwechsel u. a. m. Die relativ schnelle, in beinahe jedem Fall festzustellende Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit bildet einen wesentlichen Eckpfeiler dieser Therapie. Veränderungen im psychischen Bereich wie z. B. Steigerung des Selbstwertgefühls, Verminderung von Streß, Angst und Depressionen sind fast zwangsläufige, jedenfalls häufig zu beobachtende Effekte.“ [Zitat aus: Weber, Alexander >Laufen als Psychotherapie < (Mainz 1992)]