

# Flügel und Fackeln



## *Spaßorientiertes Lauftraining der Berliner Laufmasche macht das Laufen kurzweilig*

Na klar dreht sich alles ums Laufen. Aber wo steht geschrieben, dass Lauftraining lediglich aus Laufen, Hüpfen und Dehnen besteht? „Ich nutze das kreative Potential des Sports, weil es viele gern haben, wenn sie von der körperlichen Anstrengung abgelenkt werden“, berichtet Joanna Zybon, die seit dreizehn Jahren als Lauftherapeutin und Lauftrainerin arbeitet, sowohl für verschiedenste Institutionen als auch für das eigene Unternehmen „Berliner Laufma-

sche“. Zu der besagten Ablenkung eignen sich alle denkbaren kleinen Aktionen und Überraschungen, die in eine Laufeinheit eingebettet werden können, sei es während der Begrüßung, sei es im Laufschritt, sei es während einer kreativen Pause oder nach dem Training: Es kann ein Laufspiel sein, eine Session mit Leuchtspringseilen, ein Fackellauf an einem Winterabend, ein Vertrag mit dem inneren Schweinehund, eine Gute-Nacht-Geschichte zum inspirierenden

Abschluss oder ein Paar Schmetterlingsflügel im Sommer, die eine Teilnehmerin im Personal Training angeschnallt bekommt. Flügel für Erwachsene, warum nicht? Ist Laufen nicht wie Fliegen?

### Reminiszenz ans Paläolithikum

Der aufwändigste Kurs der Berliner Laufmasche ist jedes Jahr der „Paläo-Kurs“ – eine Vorbereitung auf den Berliner Halbmarathon. „Mach mal was Kreatives, Lustiges, Lauftherapeutisches, aber so, dass wir den Halbmarathon schaffen“ wünschten sich 2013 einige Absolventen von Anfänger- und Fortgeschrittenenkursen der Berliner Laufmasche, die Lust hatten auf längere Distanzen, aber ohne Stress, dafür mit „dem ganzen Zauber“. Das ließ sich Joanna, die früher als Werbetexterin gearbeitet hat und gewohnt ist Ideen auf Knopfdruck zu liefern, nicht zweimal sagen. Ihre Grundidee für den Paläo-Kurs: bei jedem Training gibt es spielerische Aufgaben als Reminiszenz an die Jäger und Sammler der Steinzeit, die auf der Suche nach Nahrung vermutlich täglich etwa 15 bis 30 Kilometer zurücklegten. „Vor 50.000 Jahren hat niemand für einen Halbmarathon trainiert, stattdessen haben die Menschen gesammelt oder gejagt – und nur ganz nebenbei lange Strecken bewältigt. Langweilig war ihnen dabei bestimmt nicht, schließlich hatten sie ja alle Hände voll zu tun“, so Joanna. Bisher hat sie acht Paläo-Kurse durchgeführt

und eine Fülle an Spielen und Aufgaben entwickelt, die symbolisch daran erinnern, dass das Laufen in früheren Zeitaltern dem Überleben diente.

### Der Spaß ist das Maß

Auch die Anfängerkurse der Berliner Laufmasche bieten kleine Überraschungen, die allerdings eine Nummer kleiner ausfallen, „denn Anfängerkurse sind für die Teilnehmer schon komplex und überraschend genug“ erklärt Joanna: „Die Frischlinge müssen alles auf einmal lernen, vor allem das langsame Lauftempo, den Wechsel der Lauf- und Geh-Intervalle und eine neue Laufstrecke. Außerdem müssen sie viele neue Informationen verdauen, Körperhaltung beachten, einander kennenlernen und bei alldem auch noch Konversation



betreiben, damit ich weiß und sie selbst es merken, dass sie im aeroben Bereich sind“.

Ihre Ausbildung zur Lauftherapeutin absolvierte Joanna 2010 am Deutschen Lauftherapiezentrum in Bad Lippspringe bei Professor Alexander Weber. Die Anre-

gung lieferte ein Artikel im Laufmagazin Spiridon. „Diese Ausbildung war die beste Idee meines Lebens“ strahlt Joanna, die selbst eine Metamorphose von der Pummelfee zur Jubilee-Marathonläuferin hinter sich hat. „Es macht mich unfassbar

lichen Motiven, Leistungsstärken und Ambitionen.

Beim achten Termin eines Anfängerkurses Ende November nutze ich die Chance mit drei Läuferinnen über ihre Motive zu plaudern. Beate, Birte und



glücklich, dass Menschen mit mir laufen.“ Ob im Personal Training oder in Kursen: Joanna versucht stets herauszufinden was ihren „Laufsüßen“ beim Laufen am meisten Freude bereitet. „Laufsüße“, so nennt sie ihre Läufer, weil der Begriff „Kunden“ so kalt ist. Es sind viele verschiedene Persönlichkeiten mit ganz unterschied-

Sinja sind kurz davor, das Kursziel – die „magischen“ 30 Minuten nonstop – zu erreichen, die eine Woche später zelebriert werden sollen. Das sportliche Programm für diesen Montag lautet: 10 min schnell Eingehen, 15 min langsam Laufen, 2 min schnell Gehen, 15 min langsam Laufen. Lockern und Dehnen.

## Folgen von Corona

Die Corona-Krise hat bei allen drei Frauen eine Fitness-Krise ausgelöst. Journalistin Birte erzählt, dass sie ein bisschen zum Couch-Potato geworden war. „Das konnte ja nicht so weitergehen! Ich wollte Leute kennenlernen und wieder fit werden.“

Sinja hat als Koordinatorin der Berliner mobilen Impfteams so viel gearbeitet, dass Sport und Bewegung zu kurz gekommen waren. Sie hat ein paar Pfunde zu viel und raucht, was sie ganz offen zugibt. Sinja will endlich wieder „die fünfte Etage erreichen, ohne zu schnaufen“. Die anderen beim Lauftraining zu treffen ist zusätzlicher Ansporn: „Ich muss den Arsch hochkriegen, und genau das klappt hier“.



Joanna in Aktion.

Ganz anders Beate. „Nach zwei Corona-Infektionen hatte ich das Bedürfnis mit fachlicher Begleitung wieder Laufen zu trainieren.“ Ihr gefällt besonders der

schrittweise Aufbau. Inzwischen schafft Beate 10 Kilometer und hat ein klares Ziel: „Ich werde demnächst 60 und will den Halbmarathon 2023 in Berlin mitlaufen. Und damit es keine Ausreden gibt, habe ich mich schon angemeldet.“

Apropos Corona: Die Krise betrifft auch Joannas Kurse, weil sich immer noch viel weniger Leute anmelden als vor der Pandemie. „Der letzte Lockdown ist doch schon Ewigkeiten her! Wo bleiben die Laufwilligen?“

## Wie ein Lauffeuer

Nach dem Training singt die Lauftherapeutin ihren Laufsüßen ein umgedichtetes Weihnachtslied vor, denn auch der Advent „rennt“ schon. „Ihr Kinderlein laufet“ kommt prima an. Zum Abschied bekommt jede eine Duftkerze als Symbol für das innere Licht und das Lauffeuer, das nach getaner Tat so wohltuend spürbar ist – insbesondere an einem so dunklen und kalten Abend Ende November.

*Text: M. Thiel. Fotos: J. Engler.*

Anzeige

## Laufsport und mehr – und das weltweit

mit "World Wide Orienteering Promotion Germany"

Ihr Sport-Reise-**SPEZIALIST**, unter anderem nach China, Griechenland, Israel, Kanada. Jetzt schon London und New York für **2023/2024** reservieren!

Gleich anfragen:  
[bewoelch@gmail.com](mailto:bewoelch@gmail.com)  
Telefon: +49 (0)171 478 51 16



[www.wwop-germany.de](http://www.wwop-germany.de)  
BEWO-Sports, Blumberger Damm 121, 12685 Berlin