

Neu ab Februar 2018:

"Laufen und Fasten für Figur und Fitness"

Dieser 12-wöchige Laufkurs basiert auf dem "LIF-Konzept" von Prof. Kuno Hottenrott und kombiniert Lauftraining mit Intervallfasten. Dahinter verbirgt sich ein ausgewogenes und individuell angepasstes Bewegungsprogramm mit 3mal Laufen und 1 - 2-tägiges Fasten pro Woche.

Start: 10. Februar 2018

[per email an: info@laufschule-neunkirchen.de](mailto:info@laufschule-neunkirchen.de)

Der Mensch kann mit vielen Anforderungen des Lebens gut umgehen und sich hervorragend an sich ändernde Umstände anpassen. Diese Anpassungsfähigkeit ist wohl der Hauptgrund für seine weite Verbreitung über die ganze Erde. Dabei haben sich auch die unterschiedlichsten und widersprüchlichsten Ernährungskonzepte herausgebildet - basierend jeweils eben auf den Gegebenheiten der jeweiligen Region. Dazu gehört auch die Fähigkeit, immer wieder auftretenden Nahrungsmangel gut zu verkraften. In der Entwicklungsgeschichte des Menschen war der immer wieder auftretende Nahrungsmangel so selbstverständlich, dass es, wie es heute scheint, problematisch wird, wenn er ausbleibt - wie dies heutzutage zumindest in den entwickelten Ländern der Fall ist. Mit dem Nahrungs-Überfluss eines immer gut gefüllten Kühlschranks hat der Mensch - jedenfalls bisher - nicht gelernt umzugehen. Regelmäßiger Nahrungsverzicht entspricht ganz offensichtlich unserem natürlichem Rhythmus, der für einen gesunden Stoffwechsel beiträgt.

Umgekehrt verhält es sich mit Bewegung: Musste sich der Mensch über Jahrtausende zur Nahrungsbeschaffung täglich durchschnittlich 20 km bewegen, so reichen heute oft nur wenige hundert Meter. Viel zu wenig, um den Körper in all seinen Funktionen gesund zu erhalten.

Die Kombination aus beidem - regelmäßiges Kurzzeitfasten (1-2x pro Woche) und ausreichende Bewegung - wurde von Prof. Dr. Kuno Hottenrott mit den Studenten der Universität Kassel in einer Studie über 12 Wochen untersucht. Die Ergebnisse sind sehr überzeugend! Die Teilnehmer haben konnten das intermittierende Fasten in Kombination mit Laufen und Krafttraining ihre Leistungsfähigkeit verbessern, Gesundheitswerte verbessern und erreichten eine dauerhafte Gewichtsreduktion ([Studie zum Intermittierendem Fasten und Laufen nach Hottenrott](#)).

Auch wenn für viele Teilnehmer der Hauptfokus auf dem Abnehmerfolg liegen mag - der eigentliche Gewinn liegt in den deutlich verbesserten Gesundheits- und Leistungswerten, die in der placebokontrollierten Doppelblindstudie nachgewiesen werden konnten. Außerdem handelt es sich nicht um eine zeitlich begrenzte Diät mit den üblichen Nachteilen wie Jo-Jo-Effekt, sondern ist darauf angelegt, das Ernährungsverhalten dauerhaft und nachhaltig fortzusetzen.

Kursablauf

Start: Samstag 10.2.2018 15:00 Uhr Info und Einführung (Treffpunkt wird noch festgelegt)

gemeinsame Kursabende: 12 mal 60-90 min jeweils montags ab dem 12.2. 2018 / 19:00 - 20:30

Während der Kursabende werden wir gemeinsam ein angepasstes Lauftraining sowie eine Einführung in das Krafttraining durchführen, bei dem die TN - je nach Ausgangsfitness - allmählich an 30 bis 60 min ausdauerndes Laufen oder Walken herangeführt werden. Am ersten Kursabend (12.2.2018) werden wir das aktuelle Fitnesslevel in einem ca 20 min Walking-Test ermitteln.

Individuelle Trainingspläne: Zusätzlich zum gemeinsamen Training, erhalten alle TN einen jeweils individuellen Trainingsplan für insgesamt 12 Wochen. Die wöchentlichen Trainingseinheiten betragen pro Woche (inkl. gemeinsamen Training am Montag) :

- 3x 30 - 60 minütiges Walken oder Laufen
- 1-2x 20 min Krafttrainig
- 1 x 120-150 min leichtes Outdoortraining (z.B. Wandern/Walken/Radfahren)

Ernährungsvorschläge: Fürs Halbtags-Fasten und fürs Ganztagsfasten werden Kalorienvorgaben und die passenden Rezeptvorschläge ausgegeben. Für alle anderen Tage gelten nur die allgemeinen Grundsätze der ausgewogenen, vielseitigen und gesunden Ernährung ohne Kalorienvorgaben. Das sonst übliche Kalorienzählen vieler Diäten entfällt also.