



Die Laufschule Marburg

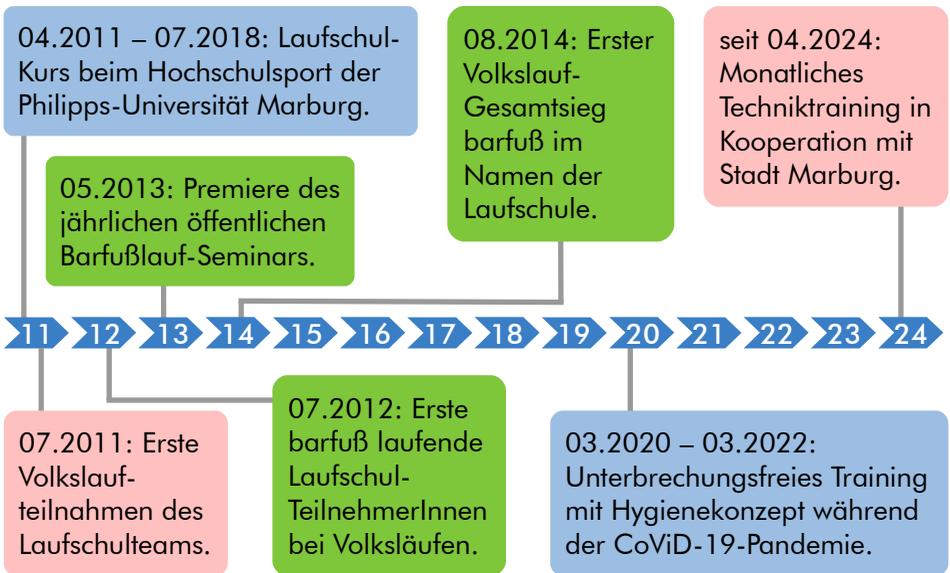
stellt sich vor

Kurzgefasst

Die Laufschule Marburg ist ein gesundheitsorientierter Lauftreff unter der ehrenamtlichen Leitung von Martin Güngerich. Der Fokus liegt auf Technik, Barfußlaufen und Freude an körperlicher Aktivität. Seit 2011 bieten wir Workshops zur Verletzungsprävention, flexible wöchentliche Gruppen-Laufeinheiten auf abwechslungsreichen Strecken in und um Marburg sowie gemeinsame Teilnahmen an Volkslaufveranstaltungen ohne Leistungsdruck – und das zu 100% kostenlos. Alle HobbyläuferInnen, die langfristigen Spaß an gesunder und artgerechter Bewegung suchen, sind bei uns willkommen.



Einige Meilensteine 2011 - 2024



Der etwas andere Lauftreff – unser unkonventionelles Konzept

Artgerechte Bewegungsabläufe als sportliche Philosophie

Die Laufschule Marburg verfolgt eine ungewöhnliche Herangehensweise, in deren Zentrum die nachhaltige und gesundheitsorientierte Entwicklung der Lauftechnik steht. Anders als traditionelle Laufgruppen, die oft mit straffen Trainingsplänen die Steigerung von Leistung oder Laufdistanz in den Vordergrund stellen, orientieren wir uns eng an wissenschaftlichen Erkenntnissen der Biomechanik und Verletzungsprävention. So fördern wir einen schonenden und anpassungsfähigen Laufstil, der den individuellen Bedürfnissen und der Tagesform unserer Teilnehmenden gerecht wird.

Wir wollen die weitverbreitete Annahme überwinden, dass Laufen – im Gegensatz zu faktisch allen anderen Sportarten – technisch nicht erlernt werden müsse oder könne. Im modernen Alltag, oft geprägt von sitzenden Tätigkeiten und abwechslungsarmer Körperhaltung, ist die Fähigkeit zu einem gesunden Laufstil nämlich keine Selbstverständlichkeit mehr. Viele von uns haben außerdem durch stark gepolsterte Laufschuhe das „natürliche“ Laufen verlernt. Das Aufkommen immer dickerer Sohlen in den Produkten der etablierten Laufschuhmarken beobachten wir mit Sorge und Unverständnis. Hier setzt unser Konzept an und fördert durch gezielte Techniks Schulung ein be-

wusstes, biomechanisch fundiertes und damit selbstwirksames Laufverhalten. In diesem Zusammenhang schärfen wir das Bewusstsein dafür, dass Erkrankungen des Bewegungsapparates – von Fußproblemen bis hin zu Rückenbeschwerden – ähnlich bedeutende gesundheitliche und gesellschaftliche Herausforderungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen. Laufen verstehen wir als eine naheliegende Möglichkeit, einem Teil dieser Probleme entgegenzuwirken.



Gleichzeitig erkennen wir soziale Realitäten an und verknüpfen daher mit der Entscheidung für ein nachhaltig gesundes Ausüben des Laufsports nicht gleich eine Umwälzung des gesamten Lebensstils.

Anstatt verletzungsgeplagten AthletInnen kurzfristige Scheinlösungen aus orthopädischen und physiotherapeutischen Maßnahmen oder teurer Laufschuh-Technologie zu empfehlen, arbeitet die Laufschule mit den in unserem Körper angelegten mechanischen Strukturen. Dabei werden vom Kopf bis zu den Zehen alle Körperregionen, die an der Laufbewegung beteiligt sind, in ihrem Zusammenspiel analysiert und optimiert.

Um neue wissenschaftliche Erkenntnisse zügig in den Trainingsalltag übernehmen zu können, verfolgt die Laufschulleitung kontinuierlich die Studienlage zu Biomechanik, Verletzungsmanagement und Effizienzoptimierung im Laufsport sowie zur Evolutionsbiologie des Menschen.

Keine Laufschuhe, keine Trainingspläne, keine 500 Übungen – kein Problem!

Ein unverzichtbarer Baustein unserer Trainingsphilosophie ist das Barfußlaufen. Diese Variante unterstützt nicht nur eine ökonomische Lauftechnik, sondern wirkt auch Verletzungen entgegen, weil die unmittelbare Kollision mit dem harten Boden unbewusste Anpassungsmechanismen auslöst. Für Laufbedingungen, unter denen Barfußlaufen nicht sinnvoll ist, werden lediglich einfache, fußgesunde Schuhempfehlungen gegeben, ohne kommerzielle Interessen und Verbindungen zur Laufsportbranche.



Ähnlich unkonventionell ist unsere Abkehr von Trainingsplänen. Stattdessen setzen wir auf die Freiheit, kurzfristig auf Tagesform, schwankendes Regenerationsbedürfnis und andere körperliche Signale zu reagieren. Das sorgt für eine schonende und kontinuierliche Leistungssteigerung bei geringem Risiko von Überlastungen und Verletzungen. Lange Zwangspausen werden unwahrscheinlich und ein stetiger, auf Jahre angelegter Fortschritt möglich.

Zur Philosophie der Laufschule gehört zudem eine klare und auf das Wesentliche reduzierte Auswahl an Übungen. Statt einer verwirrenden Vielfalt von Techniken, deren Bezug zur tatsächlichen Anatomie unklar bleibt, beschränken wir uns auf ausgewählte, verständliche Übungen, die anhand weniger Grundprinzipien sauberer Lauftechnik systematisch erläutert werden.

den.

Zielgruppe: von Neulingen bis zu wissbegierigen Fortgeschrittenen

Die Laufschule spricht in erster Linie Freizeit- und GesundheitsläuferInnen an, die dauerhaft und eigenverantwortlich ihre Lauftechnik verbessern und ein tieferes Verständnis für Bewegungsabläufe entwickeln möchten. Wer zu unserer Trainingsgruppe stößt, sollte bereit sein, den Laufsport nicht primär als kurzfristigen Wettbewerb zu verstehen, sondern als Möglichkeit, den eigenen Körper zu stärken und potenziellen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen.

Auch ein Einstieg in die Wettkampfwelt ist mit uns möglich: Unsere TeilnehmerInnen treten regelmäßig bei Straßen- und Bahnläufen an, die vor allem im Frühling und Sommer Gelegenheit bieten, die eigenen Fortschritte auch barfuß zu erleben – jedoch ohne sich auf einen einzigen Saisonhöhepunkt versteifen zu müssen. Diese Vielfalt an kleineren und größeren Erfolgen und Erfahrungen im Laufe des Jahres vermeidet unnötigen Leistungsdruck und sorgt für eine abwechslungsreiche, ausgeglichene Entwicklung. Seit vielen Jahren beweist unser Barfuß-Team mit bemerkenswerten Erfolgen bei Volksläufen, dass nachhaltiges Lauftraining als Nebenprodukt auch ansprechende Leistungen hervorbringt.

Unsere Angebote – für alle, die schlauer laufen wollen

Die Laufschule Marburg hält vielfältige, kostenlose Aktivitäten für alle bereit, die am Laufen vor allem die Bewegung an sich lieben und die es mit Kopf und Herz als gesundheitsfördernde Bewegungskunst erleben wollen.

Regelmäßiges Training mit individuellem Fokus

Unsere wöchentlichen Trainingseinheiten sprechen sowohl fortgeschrittene AnfängerInnen als auch erfahrene LäuferInnen an. Sie finden an einem Werktag abends statt und starten am Marburger Universitätsstadion. Teilrunden ermöglichen es auch weniger Geübten, das Training an die persönliche Ausdauer anzupassen. Wer einsteigen möchte, sollte jedoch in der Lage sein, mindestens 30 Minuten am Stück in gemächlichem Tempo zu laufen.

Laufschulleiter Martin Güngerich begleitet die Gruppe stets aktiv und gibt wertvolles Feedback direkt während des Laufens – eine Methode, die sich von der üblichen Praxis vieler Trainingsgruppen unterscheidet, bei denen Anweisungen oft passiv vom Rand der Stadionbahn aus erfolgen.

Gelegentlich läuft die Gruppe auch Runden mit thematischem Schwerpunkt, so dass die physische Aktivität mit Sightseeing verbunden wird.

Integration in die Lauf-Community – mit oder ohne Leistungsambitionen

Neben dem wöchentlichen Training nimmt die Laufschul-Gruppe oft samstags am Marburger Lahnwiesen-Parkrun teil, einer wöchentlichen, offenen und kostenfreien Laufveranstaltung mit Zeitnahme. Hier können die Teilnehmenden nicht nur Kontakte zur lokalen Lauf-Gemeinschaft pflegen, sondern auch in einem spielerischen Rahmen an ihrem Tempo arbeiten. Darüber hinaus fördert die Laufschule die Teilnahme an regionalen und überregionalen Volksläufen – sowohl für das persönliche Erfolgserlebnis als auch zur Repräsentation des Barfußlaufens.

Öffentliche Praxisveranstaltungen

Für neue Interessierte und die breite Öffentlichkeit organisiert die Laufschule monatlich ein offenes Techniktraining





(„Gesundes Laufen“) in Kooperation mit der Universitätsstadt Marburg. Diese Veranstaltung, die besonders bei Frauen Anklang findet, bietet einen ersten, kompakten Einblick in die sportliche Philosophie der Laufschule.

Ein besonderes Highlight ist seit 2013 das jährliche Barfußlauf-Seminar im Frühsommer. Hier lernen die TeilnehmerInnen in etwa drei Stunden nicht nur die

Grundlagen des Barfußlaufens kennen, sondern erhalten auch den praxisorientierten Ratgeber „Schuhe aus und los!“. Das Heft im handlichen A6-Format ist ein wertvolles Werkzeug für alle, die ihren alltagsgeplagten Füßen regelmäßig Freiheit gönnen und ihre Lauftechnik langfristig verbessern möchten.

Individuelle Workshops und Vorträge

Neben den offenen Veranstaltungen bietet Martin Güngerich auf Anfrage auch maßgeschneiderte Vorträge und Workshops für Institutionen, Unternehmen oder Vereine an. Der Themenschwerpunkt kann dabei individuell auf Lauftechnik oder auf Barfußlaufen gelegt werden.

Zum Klicken und Scrollen – weitere Infos zur Laufschule

Umfangreiche Webseite als erste Anlaufstelle

Die Webseite der Laufschule Marburg beantwortet Interessierten alle denkbaren organisatorischen und inhaltlichen Fragen. Hier findet man detaillierte Informationen zu Trainingsangeboten und Veranstaltungen, eine FAQ-Liste für potenzielle NeueinsteigerInnen, die vollständige Übersicht aller Volkslauf-Ergebnisse des Teams seit 2011 sowie Empfehlungen zu barfuß-geeigneten Laufstrecken bei regionalen Veranstaltungen.

Dieses Informationsangebot unterstreicht den strukturierten Ansatz der Laufschule und hilft LäuferInnen, ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Reflektierte Präsenz in den sozialen Medien

Unser Instagram-Kanal (@laufschule_marburg bzw. https://www.instagram.com/laufschule_marburg) setzt auf eine sachliche, dif-

ferenzierte Darstellung. Fakten, wissenschaftliche Erkenntnisse, Trainingstipps und messbare Ergebnisse stehen im Mittelpunkt, um LäuferInnen fundierte Empfehlungen und lebendige Einblicke in den Laufschul-Alltag zu geben.

Obwohl sie sich damit nicht nur Freunde macht, lässt die Laufschule es sich nicht nehmen, über ihren Instagram-Account die Verbreitung von Pseudowissenschaft, Esoterik und unseriösen Heilsversprechen kritisch aufzugreifen, zu der sich einige kommerzielle Mitbewerber immer wieder hinreißen lassen. Auch substanzlose Trends des Laufschuhmarktes werden hinterfragt und mit fundierten Argumenten schonungslos kommentiert.

Mit dieser Klarheit hoffen wir, uns als vertrauenswürdige und unabhängige Stimme im Bereich des gesundheitsorientierten Laufsports zu etablieren.

Die digitalen Inhalte tragen maßgeblich dazu bei, die Werte und Ziele der Laufschule zu verbreiten – für mehr Bewegungsbewusstsein, Verletzungsfreiheit und Erfüllung beim Laufen.

Ein großes Dankeschön unseren Unterstützern

- der Stadt Marburg, von der die Laufschule von 2019 bis 2024 im Rahmen der jährlichen Ehrenamtsförderung eine Gesamtsumme von 1.485 Euro erhalten hat. Dieses Engagement unterstreicht die Bedeutung der Laufschule als lokale Institution für Bewegung, Gesundheit und Prävention.
- der IS Fun GmbH aus Karlsbad, die seit 2015 unsere Webdomains „laufschule-marburg.de“ und „barfusslaufen.org“ finanziert und so die digitale Sichtbarkeit unseres Portfolios ermöglicht.
- der SL Gleitlagertechnik GmbH aus Marburg, der Twike FINE Mobile GmbH aus Rosenthal sowie dem Café Barfuß in Marburg für die Ausstattung unseres Barfuß-Teams mit bedruckten, ärmellosen Laufshirts. Mithilfe dieser Sachzuwendungen setzt die Laufschule bei Veranstaltungen nicht nur sportlich, sondern auch optisch Akzente.



Impressum

Die Laufschule Marburg
 laufschule-marburg@gmx.net
<http://www.laufschule-marburg.de>

Herausgeber

Dr. Martin Güngerich
Leiter und Gründer
 Am Kupfergraben 3
 D-35037 Marburg a. d. Lahn

Stand: Februar 2025

Konzeption und Gestaltung

Die Leitung der Laufschule Marburg
 (Martin Güngerich,
 Mikko Wilhelm, Judith Sikora)

Bildnachweis

Martin Güngerich: Seiten 3, 8
 Jens Regenstein: Seite 1
 Olaf Wickenhöfer: Seiten 4, 7
 Mikko Wilhelm: Seiten 5, 6

