

## Feldenkrais-Methode für LäuferInnen

Seit 20 Jahren zeige ich als Physiotherapeut LäuferInnen, wie sie selbst ihre spontane Laufbewegung gezielt und dauerhaft verändern können. Mehrere Hundert Dauerläufer haben bei mir die Feldenkrais-Methode erlernt und bei 70 Prozent von ihnen konnte schon nach ein bis sechs Übungsstunden eine wesentliche Verbesserung des Wohlbefindens erreicht werden.

„Nicht zu fassen!“ ist die überraschte Reaktion vieler Klienten, die mit zum Teil heftigen Beschwerden kommen und bereits nach kurzer Zeit wieder locker laufen. Sind die Schmerzen weg, kommt meist auch wieder Ehrgeiz ins Spiel: Dann geht es darum, das Training zu steigern und nicht in alte Verhaltens- und Bewegungsmuster zurückzufallen.

Die erstaunlichen Verbesserungen gelingen, weil die Gesamtbewegung harmonisiert wird und alte Bewegungsmuster verändert werden. Die Feldenkrais-Methode macht sich Eigenschaften des Nervensystems zu Nutze, die lange Zeit unbekannt waren und inzwischen wissenschaftlich erforscht sind.



## Mit Feldenkrais endlich schmerzfrei laufen

Harald Kurzweil Physiotherapeut – Laufstil-Optimierung

„Mit Feldenkrais endlich schmerzfrei laufen“ biete ich montags bis freitags vormittags in Stuttgart und Filderstadt an – als Einzelunterricht und in der Gruppe im Übungsraum oder bei Ihnen zu Hause. Jeder ersten Sitzung geht eine ausführliche Befragung per Telefon voraus, um den Zeitaufwand bereits vorab einzuschätzen.

Informieren Sie sich über die Methode und meine Angebote – telefonisch oder per E-Mail:

Laufstil-Optimierung  
Harald Kurzweil  
Physiotherapeut  
Yitzhak-Rabin-Str. 14  
70376 Stuttgart

Telefon: 0711 / 817 82 40  
Mobil: 0176 / 96 86 76 26  
URL: [www.Laufstil-Optimierung.de](http://www.Laufstil-Optimierung.de)  
E-Mail: [kontakt@laufstil-optimierung.de](mailto:kontakt@laufstil-optimierung.de)

Ich freue mich auf Ihre Fragen!



## Wollen Sie endlich schmerzfrei laufen?

Viele LäuferInnen mit körperlichen Beschwerden beim Laufen kommen mit Therapien und Trainings einfach nicht mehr weiter. Und können sich kaum vorstellen, endlich leicht und ohne Schmerzen ihre Runden zu drehen. Was tun? Das Joggen oder Walking aufgeben und aufs Rad umsteigen? Den Sport ganz an den Nagel hängen? Das wäre sehr schade.

Geben Sie dem Laufen noch eine Chance – lassen Sie sich durch eine sanfte, aber äußerst wirkungsvolle Laufstil-Optimierung von Schmerz und Beschwerden befreien. Sie können so leicht und mühelos laufen wie vielleicht seit Jahren nicht mehr. Sogar Ihre Geschwindigkeit lässt sich wieder steigern! Die Methode, mit denen Ihnen das gelingen kann, ist die Feldenkrais-Methode für Läuferinnen und Läufer.



### Was erwartet Sie?

Nach der Diagnose geht es zunächst zu Übungen auf die Matte, die dann im Wald oder auf der Bahn ihre Wirkung entfalten. Wirksam ist die Methode bei allen Beschwerden, die durch den Laufstil bedingt sind – zum Beispiel bei Schmerzen an:

- Achillessehnen
- Knien
- Lendenwirbelsäule
- Schienbein
- Fußsohlen
- Hüften
- Zehen

### Einzel und in der Gruppe

Mit einer Laufstil-Optimierung nach Feldenkrais kann jeder lernen, schmerzfrei zu laufen. Denn Sie erarbeiten sich Bewegungsabläufe, mit denen sich Ihre spontane Lauf- und Gehbewegung verbessert. Die Bewegungen sind einfach zu verstehen und auszuführen. Sie erleben, wie Muskeln aktiv werden, die bisher passiv waren. Überaktive Muskeln können sich endlich entspannen. Wenn sie die Feldenkrais-Methode einige Zeit regelmäßig ausführen, steuert Ihr Körper die Laufbewegung präziser. Ihre Beschwerden verschwinden, Ihr Laufstil wird optimiert – und das kostet Sie meist nicht mehr als ein bis zwei Paar neue Laufschuhe.

