

Quasi schwerelos

AZ-Serie Nordic Walking (5): Es geht auch ohne Stöcke – beim Happy Running

Schwerelos, in vollkommener Balance und mit perfektem Energiefluss – das klingt eher nach einer Mondlandung und den ersten Schritten eines Astronauten. Weit gefehlt. Es geht zwar um erste Schritte, allerdings jene beim „Happy Running“. Eine relativ neue und derzeit sehr gefragte Trainingsmethode.

„Happy Running ist das Laufen in Schwerelosigkeit“, sagt Richard Felbermeier. Der Nordic-Walking-Lehrer aus München bietet diese Trainingsmethode bereits seit ein paar Jahren an. „Es ist noch nicht so bekannt, kommt bei den Freizeitsportlern aber immer besser an.“

Dabei hat Happy Running mit dem normalen Nordic Walking nicht mehr sonderlich viel gemeinsam. Vor gut fünf Jahren entwickelte der Verband der Nordic-Walking-Schulen in Deutschland dieses regenerative Lauftraining. „Stöcke braucht man dafür nicht“, erklärt Felbermeier (51), „es geht vielmehr darum, durch das Laufen in einen Fluss zu kommen, und so seinen Körper besser kennenzulernen und besser in ihn reinzuhören.“

Beim Happy Running läuft man mit dem Körper nach vorne gebeugt unter Ausnutzung der Schwerkraft, daher auch der Begriff „Schwerelosigkeit“. Dabei läuft man in



Aufwärmen fürs Happy Running: Ein Sportler bereitet sich am Langwieder See auf seine anstehende Übungseinheit vor – und zwar barfuß.

Foto: Daniel von Loeper

kleinen Schritten, bewusst und geschmeidig. Durch eine sanfte Landung auf der ganzen Fläche des Fußes wird die Gelenkbelastung außerdem minimiert. Damit nicht genug: In regelmäßigen Abständen werden zudem immer wieder Übungen in das Lauftraining integriert, die die Koordination, Körperhaltung und Lauftechnik unterstützen.

„Beim Happy Running läuft man in einer kleinen Gruppe und kann alle fünf, zehn oder fünfzehn Minuten eine Übung einlegen, wie zum Beispiel Liegestütz, Rumpfbeugen“, erklärt der 51-Jährige, „oder auch spezielle Fitnessübungen, die auf die rechte und

linke Gehirnhälfte abgestimmt sind. So findet man langsam aber sicher zu einer ruhigen und bewussten Atmung.“

Für Felbermeier ist Happy Running wie „intensives Training im Fitnessstudio, nur eben ohne Wände und dafür draußen in der Natur“. Im Perlacher Forst, in der Aubinger Lohe und an der Isar veranstaltet er zusammen mit seiner sportlichen Partnerin Barbara Luigs von März bis November Kurse und Lauftreffs. „Zum Kennenlernen bieten wir für fünf Euro die Möglichkeit eines einmaligen Schnupperlaufes an“, sagt Felbermeier. Eine Stunde dauert so eine Happy-

Running-Runde. Wer gefallen daran findet, bezahlt für eine 5er-Karte 35 Euro, für eine 10er-Karte 60 Euro. „Wir laufen bei jedem Wetter“, sagt Felbermeier. „Dieses regenerative Lauftraining stärkt Körper und Geist. Es hilft, besser mit Alltagsstress umzugehen und ihn auch schneller zu verarbeiten.“

Happy Running hat also damit zu tun, quasi in Schwerelosigkeit zu laufen, aber dennoch mit den Beinen am Boden zu bleiben. Spaß und Entspannung sind dabei jedenfalls das Wichtigste.

Sebastian Schulke

ENDE