

## Fragen und Antworten

F: An wen richtet sich der Kurs?

A: Der Kurs richtet sich an alle Laufeinsteiger und -wiedereinsteiger im Alter von 15-99+ Jahren.

F: Ich würde ja gerne teilnehmen, aber am ersten Termin kann ich nicht.

A: Kein Problem. Ein Einstieg in den Kurs ist problemlos bis zum dritten Kurstermin möglich.

F: Wochenaufgabe? Ich habe nicht so viel Zeit. Dann ist der Kurs nichts für mich. Da kann ich ja dann nicht mithalten.

A: Doch. Der Kurs ist so ausgelegt, dass Du das Kursziel auch ohne die Hausaufgabe problemlos erreichst. Die Hausaufgabe ergänzt und verstärkt das Dienstagstraining.

F: Wochenaufgabe? Ich gehe bereits mehrmals in der Woche zum Sport.

A: Super. Dann hast Du schon ein Ergänzungstraining. Wir besprechen dann individuell, wie das mit der Wochenaufgabe integriert werden kann.

F: Muss ich eine Grundfitness für den Kurs mitbringen?

A: Nein und ja. Du solltest 3 Km am Stück in weniger als 40 Minuten walken können. Bist Du Dir unsicher, sprich uns direkt an.

F: Benötige ich eine Pulsuhr oder einen Pulsgurt?

A: Nein. Die Trainingsmethode orientiert sich zwar am Puls, den Puls kann man auch von Hand messen. Die Anschaffung eines Fitness-Armbands oder einer Pulsuhr kann man ins Auge fassen, wenn man bereits eine Zeit lang regelmäßig läuft.

F: Was ist mit trinken?

A: Achte darauf, dass Du tagsüber genug trinkst - und zwar über den ganzen Tag verteilt. So lange Du keine anderen Trinkempfehlungen von Deinem Arzt hast, sind das 1,5 - 2 Liter am Tag. Trinke spätestens eine halbe Stunde vor dem Training das letzte Glas. An heißen Tagen kannst Du eine Flasche Wasser zum Training mitbringen; getrunken wird aber am Ende der Laufeinheit und nicht während des Laufens.

F: Was ist mit essen?

A: Iss spätestens eine Stunde das letzte mal vor dem Training - und dann auch keine schweren Mahlzeiten und nicht zu üppig.

F: Was hat das mit diesem PAPS-Test auf sich, dessen Durchführung ich auf der Anmeldung bestätigen soll?

A: Hierzu zunächst ein Zitat: *„Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und wird vom Deutschen Olympischen Sportbund sowie allen medizinischen Fachgesellschaften empfohlen. Sport ist jedoch keine Garantie für einen risikofreien Gesundheitszustand. Familiäre, aber auch durch den Lebensstil bedingte Risikofaktoren sind teilweise unabhängig vom Trainingszustand und sollten vorab bekannt sein.“*

Als LG Meulenwald Föhren ist es uns wichtig, dass die Kursteilnehmenden nicht nur viel Spaß haben, sondern wir wollen, dass sie gesund bleiben. Deshalb sensibilisieren wir die Teilnehmenden für das Thema und bitten darum, bei der Anmeldung zu bestätigen, dass sie den Fragebogen des **PAPS-Test** (Persönlicher Aktivitäts- und Präventions-Screening) [www.paps-test.de](http://www.paps-test.de) beantwortet und das Ergebnis zur Kenntnis genommen haben.

F: Muss ich das Ergebnis des PAPS-Test zum Kursbeginn mitbringen?

A: Nein. Es handelt sich um Deine persönlichen Gesundheitsdaten. Es reicht die Bestätigung auf der Anmeldung, dass der Test durchgeführt wurde.

F: Das Ergebnis des PAPS-Test lautet, dass ich Risikofaktoren habe. Und nun?

A: Die Auswertung der Testfragen ist sehr auf Sicherheit bedacht. Wenn Du Dich unsicher fühlst, sprich mit Deiner Hausärztin/Deinem Hausarzt und geht die Fragen gemeinsam durch. Wenn Du Fragen zu Herz-/Kreislaufkrankungen mit ja beantwortet hast, halte Rücksprache mit Deiner Hausärztin/Deinem Hausarzt. Der Kurs ist kein Leistungssport und beinhaltet auch keine Leistungssport-Einheiten.