

# Schrittchen für Schrittchen zum Glück: So zaubert eine Schnupperstunde Slow Jogging bei den Gesundheitswochen ein Lächeln ins Gesicht

Slow Jogging nennt sich ein neuer Trend aus Japan. Bei einer Schnupperstunde im Rahmen der Gesundheitswochen in Markdorf stellte Profi-Triathletin Meike Krebs die Technik vor.



Maikäfer, flieg nicht! Die Handflächen geschlossen, als ob man einen Maikäfer darin festhalten wolle, läuft es sich in aufrechter Haltung und mit kleinen Schrittchen deutlich leichter. | Bild: Helga Stützenberger

VON **HELGA STÜTZENBERGER**

Samstagsmorgen, Steibensteg: Einige Läufer haben sich gegen 11 Uhr am Camping Wirthshof eingefunden. Sie wollen von der ehemaligen Profi-Triathletin Meike Krebs erfahren, was es mit der Kunst des langsamen, aber bekanntermaßen äußerst effektiven und gelenkschonenden Laufens auf sich hat. Slow Jogging nennt sich dieser Trend aus Japan, der nun im Rahmen der Markdorfer

Gesundheitswochen zum Reinschnuppern angeboten wird – oder besser gesagt zum Mitlaufen.

Wer bislang dachte, Slow Jogging sei gar keine Kunst, weil langsam laufen ja jeder könne, wird von Meike Krebs schnell eines Besseren belehrt. „Es ist lustig, was man zum Teil für Laufstile sieht“, sagt die mehrfache „Ironwoman“, die Frau also, die sich in der Männerdomäne des Langdistanz-Triathlons einen Namen gemacht hat.

## Weitere Angebote bei den Gesundheitswochen

▸ Freitag, 23. Oktober

Dr.-Hauschka-Workshop; NIA – Fitness, Gesundheit, Wellness; Qigong; Vortrag Darm und Psyche; Yogatag Flow

▸ Samstag, 24. Oktober

Fit in den Herbst mit Vitamin C; Lauftreff – Fünf-Kilometer-Übungsstrecke; NIA Einsteiger-Workshop; Shoppen und genießen; Slow Jogging; Yogatag Detox

▸ Sonntag, 25. Oktober

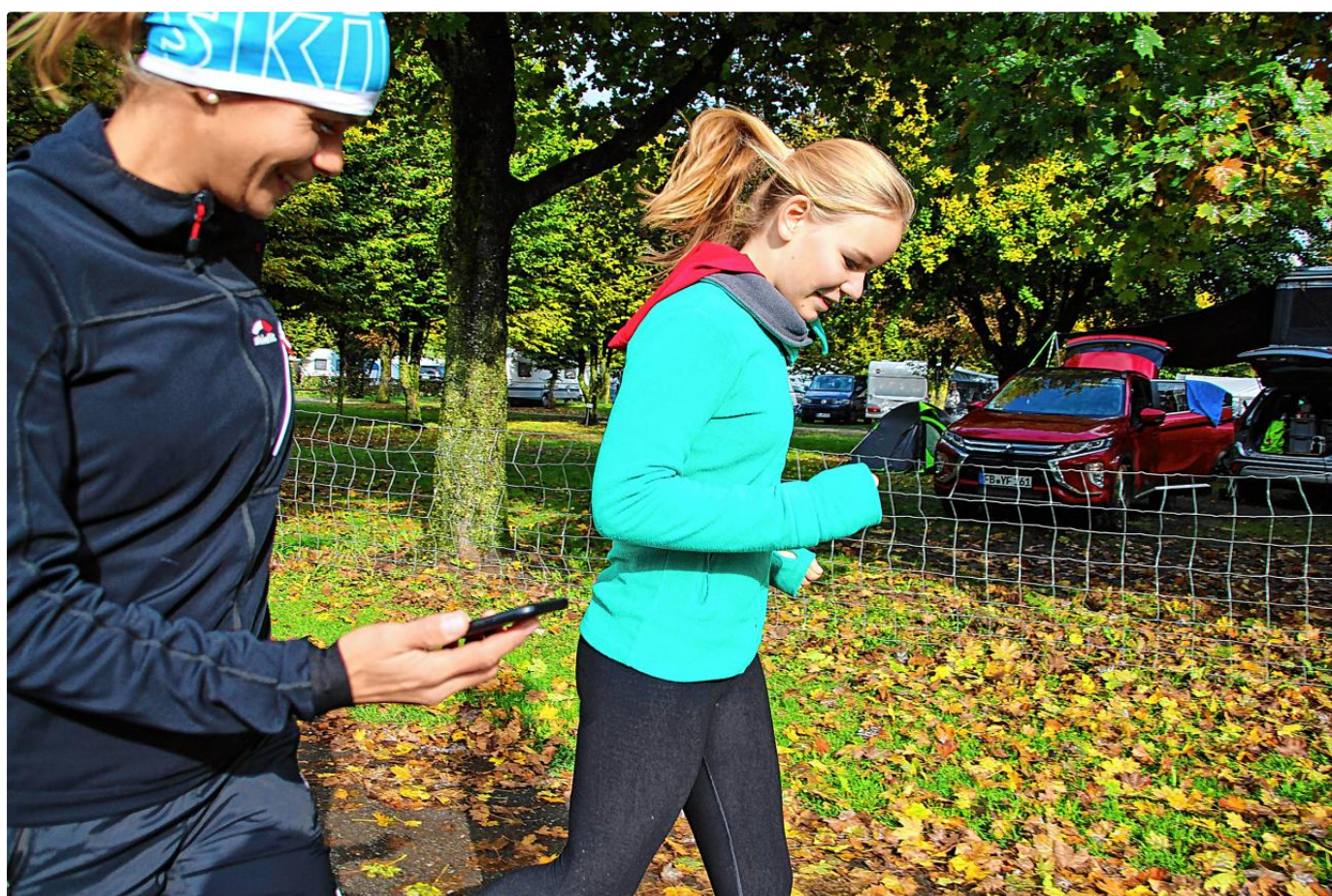
Seminar „Fit im Kopf in turbulenten Zeiten“; Workshop Laufschule

▸ Anmeldung und weiteres Angebot

Für viele Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Das gesamte Angebot sowie Treffpunkte und Uhrzeiten sind hier zu finden:  
[www.markdorf-marketing.de](http://www.markdorf-marketing.de) oder [www.gehrenberg-bodensee.de](http://www.gehrenberg-bodensee.de)

# Fast überwiegend Frauen wagen sich ans Slow Jogging

Beim Warmlaufen im Freestyle und Warmwerden im Gespräch beobachtet sie nebenbei die unterschiedlichen Lauftechniken. Lustig findet sie, dass sich überwiegend Frauen ans Slow Jogging heranwagen. „Weil Männer immer meinen, das sei zu lasch und zu langweilig“, lacht sie. Oliver Aust, ein „normaler Jogger“, wie er von sich sagt, ist an diesem Morgen der einzige Mann unter sieben Frauen, der in der kommenden Stunde etwas über diese andere Lauftechnik lernen möchte.



„Tack, tack, tack, tack“: Meike Krebs gibt bei Sarah Utecht den Takt an. 180 kleine Schritte pro Minuten sollen es sein. Eine Metronom-Funktion auf dem Handy kann dabei gute Dienste leisten. | Bild: Helga Stützenberger

## 180 kleine Schritte pro Minute

Was ist denn nun anders an diesem Slow Jogging? Schritchen für Schritchen heißt die Zauberformel. „Wir kommen bei dieser Technik

auf 180 kleine Schritte pro Minute“, erklärt Meike Krebs und startet auf ihrem Handy ein Metronom. Tack, tack, tack, tack: Im Gänsemarsch zieht die Gruppe los, während die Trainerin dafür sorgt, dass alle im Rhythmus bleiben. Das Wichtigste: immer auf dem Mittelfuß aufkommen, die Ferse touchiert lediglich den Boden. „Wie beim Seilspringen“, erklärt Meike Krebs das Prinzip.

Das könnte Sie auch interessieren

---

#### MARKDORF

Slow Jogging: Gesunde Laufbewegung jetzt auch am Bodensee

---

## **Der Kopf schwebt wie ein Luftballon, die Hände halten Maikäfer**

Dann gibt sie noch einige Metaphern mit auf den Weg: Der Kopf solle wie ein Luftballon nach oben schweben. „Und jetzt stellt euch vor, ihr hättet in den Händen Maikäfer, die ihr nicht zerdrücken, aber auch nicht loslassen wollt“, reicht Meike Krebs 14 fuchtelnden Armen dieses Bild an die Hand. Und was passiert? Die geschlossenen Handflächen drehen sich nach oben „in die Supination“. Man könne sich das gut mit „Suppe löffeln“ merken. Was freilich nur als Wortbild zu verstehen, aber für den Kopf ungemein dienlich sei.

## **Schon läuft sich's aufrechter und harmonischer**

Die Arme liegen jetzt eng am Körper, die Schultern gehen nach hinten, und schon läuft sich's in aufrechter Haltung deutlich leichter. Und deutlich harmonischer. „Blick nach vorn!“, ermahnt Meike Krebs alle,

die auf ihre Füße starren. 15 Meter geradeaus schauen, das sei die richtige Distanz. Die Füße wüssten auch so, was sie zu tun hätten. Und immer wieder „tack, tack, tack, tack“, das Tempo nicht vergessen! In ihrer Hand hämmert rhythmisch das Metronom.

Wie beim Seilhüpfen kommt man auch beim Slow Jogging auf dem Mittelfußballen auf. Die Ferse touchiert lediglich den Boden. Das schont Knie und Gelenke. | Bild: Helga Stützenberger

## **Nach einer Stunde ein lockerer Trab und ein Lächeln im Gesicht**

Beobachtet man die kleine Laufgruppe eine Stunde später, sieht das plötzlich nach lockerem und gleichmäßigem Trab aus und nicht mehr nach einem unkoordinierten Gehüpf, Gehatsche und Gefuchtle. Das Allerschönste aber ist das Lächeln in den Gesichtern. „Das liegt an den Glückshormonen, die der Körper ausschüttet“, meint Meike Krebs. „Und Glück können wir immer gebrauchen“, findet Oliver Aust. Der übrigens noch etwas findet: nämlich dass Slow Jogging alles, bloß nicht lasch und langweilig ist.

[Unser bestes Angebot ist wieder da: die Digitale Zeitung + das neuste iPad für 0 €](#)