

DAS LAUFTEAM

Jan
Wielopolski



- Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
- Seit 2019 in eigener Praxis in Erlangen tätig
- Zertifizierter Lauftherapeut der DGVT (Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie)
- Referententätigkeit bei der Lauftherapeutenausbildung, sowie Buchbeiträge im Bereich Lauf- und Sporttherapie
- Ambitionierter Hobbysportler mit langjähriger Erfahrung im Bereich Laufen, Trailrunning und Wintersport

Daniel
Kannegießer



- Diplom Sportwissenschaftler und Sporttherapeut bei *medi train* - Bewegungstherapie und Physiotherapie in Erlangen
- DVGS Spezialisierung in Orthopädie/Rheumatologie/Traumatologie, Innere Erkrankungen, Neurologie und Psychiatrie/ Psychosomatik/Sucht
- Referenten- und Übungsleitertätigkeit bei der FAU Erlangen, DVGS, VHS Erlangen und in Sportvereinen
- Ambitionierter Hobbysportler mit langjähriger Erfahrung im Bereich Laufen, Trailrunning und Leichtathletik



LAUFTRAINING

für die mentale
Gesundheit

LUST AUF LAUFEN?

Sich selbst etwas Gutes tun?

WAS

- Langsamer Dauerlauf als Mittel einer zielgerechten Maßnahme zur Förderung des psychischen und physischen Wohlbefindens
- Neuropsychologische Regulation und neuromuskuläre Koordination mit Hilfe der Interaktionsaktivierung in Form des Laufens

Umfangreiche Diagnostik zu Beginn und am Ende (Messung der Herzratenvariabilität (HRV), Stressindex sowie Fragebögen zur mentalen Gesundheit)

WER

- Lauf- und bewegungsinteressierte Personen allen Alters
- keine Vorerfahrungen notwendig
- Personen mit und ohne Beeinträchtigungen der mentalen Gesundheit

WARUM

- Positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele
- Förderung der (psychischen) Gesundheit, Stärkung der Ich- und Selbstkompetenz, Abbau von Stress und evtl. vorhandenen Angst- und Anspannungssymptomen
- Unterstützend als therapeutischer Baustein oder als Präventionsmaßnahme
- Soziales Wohlbefinden durch das gemeinsame Erleben in der Gruppe

WIE

- Angeleitetes Lauftraining über 8 Wochen.
- Wöchentliche Termine á 1h
- In Kleingruppen mit **max. 10** Teilnehmer

Theoretische Einführung und Aufklärung über Grundlagen und Effekte des Lauftrainings in Form einer Einführungsveranstaltung, sowie Nachbereitung im Follow-up

WO

Praxis für psychische Gesundheit

Dr. med. Jan Wielopolski
Apothekergasse 2, 91054 Erlangen

medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie in Erlangen

Karl-Zucker-Str. 10, 91052 Erlangen



**Laufeinheiten im
Erlanger Meilwald**

KOSTEN

- 250 Euro

ANMELDUNG

Weitere Infos und Anmeldung über:

 info@praxis-wielopolski.de

 09131/974240