



Stammet im Finale
 onbeginn präsentiert
 rdlandesmeisterpaar
 -André Stammet, be-
 ggender Form. Bei ei-
 rnier der höchsten
 Klasse in Aachen
 das Paar von Roud-
 ouerg gestern abend
 Zwischenrunde fürs
 ort überzeugten die
 d wurden von einem
 in allen fünf Tänzen
 Platz gesetzt. Den-
 e sich mit einem gu-
 edengeben. Zu Sie-
 as Vereinspaar Wolf-
 e Maß.

mit Rang 4
 ne Wochenende war
 is Amateurtanzsport-
 cing Generation" be-
 ich. So konnten sich
 ndesmeister Romain
 ne Welter am Sonn-
 Turnier der A-Klasse
 k (D) bis in die End-
 , wo sie den vierten
 Auch dem Latein-
 Guy Rosen - Tania
 es bei ihrem ersten
 nioren E-Klasse in
 f Anhieb den vierten
 u belegen.

Calverlosung
 in der Maison des
 ertsberg nimmt der
 d heute Dienstag die
 chtelfinal-Begegnun-
 le Luxembourg vor.

bel in Belgien
 bei einem Quer in
 üssel belegte Olivier
 tag, dies 4' hinter
 Debrouwer (B). Der
 ekannte Eric Vervae
 rer am Start.

SPORTPSYCHOLOGIE

Die gestreßten Jogger

Das Joggen stellt eine beliebte Form der Verbesserung der Fitness und des Stréßausgleichs dar. Versteht man unter Fitness das Vorhandensein eines ausgewogenen Maßes an Leistungsfähigkeit, an psychischer und körperlicher Gesundheit und an aktuellem Wohlbefinden, so ist jedoch festzustellen, daß viele Jogger durch die Art und Weise ihres Laufens eher gegenteilige Effekte erzielen. Für die Erhöhung der Fitness, somit auch des Wohlbefindens, ist es insgesamt nicht so bedeutsam, daß man, sondern vielmehr, wie man läuft.

Als Problem erweist sich meist das zu intensive bzw. zu schnelle und das zu kurze Laufen. Der Jogger wird bei dieser eher leistungsportlichen Form des Laufens von falschen Einstellungen geleitet, z.B. dem ständigen Vorsatz, seine

Leistung zu steigern und zu kontrollieren, oder dem Willen, sich selbst zu besiegen. Dieser Jogger läuft seine gewohnte Strecke gegen die Zeit. Sein wesentliches Ziel ist es dabei, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Er verbessert zwar seine Kondition, und damit seine körperliche Leistungsfähigkeit, aber kaum sein Wohlbefinden. Indem dieser Jogger das Leistungsprinzip: „Immer schneller, immer weiter“ beim Laufen anwendet, setzt er sich auch beim Sport unter Leistungsdruck. Psychische und körperliche Stréßreaktionen sind dann die Folge.

Wesentlich ist deshalb, daß weder die Zeit noch die Streckenlänge (äußere Faktoren) vorrangig zur Lauforientierung genutzt werden, sondern, daß in erster Hinsicht das eigene Körpergefühl beachtet wird.

Erst durch den gedanklichen Wechsel von derartigen äußeren zu inneren Faktoren (Psyche und Körper) ermöglicht das Laufen einen Stréßausgleich.

Das heißt, daß weniger die leistungsorientierten äußeren Aspekte, sondern vielmehr die körperorientierten inneren Aspekte von dem Freizeitjogger beim Laufen genutzt werden sollten. Erst durch regelmäßiges und körperbewußtes Laufen, welches Entspannung und Leichtigkeit ermöglicht, positive Empfindungen weckt, und intensive Körper- und Selbstwahrnehmung zuläßt, kann das Wohlbefinden verbessert werden. Diese Form des Laufens dient dann der psychischen und körperlichen Gesundheit bzw. auch der Stréßbewältigung.

Georges Steffgen

Engelhardt/Kremer

**Triathlon
perfekt**

Technik, Training,
Wettkampf
BVL Sport

916.-

LIESE
MECHT
STAARK



LIBRAIRIE BOURBON

11, RUE BOURBON - LUXEMBOURG

Pförringer/Ullmann

Radfahren

Touren, Rennen,
Mountain Bike
Südwest-Verlag

456.-

LIESE MECHT STAARK



LIBRAIRIE BOURBON

11, RUE BOURBON

LUXEMBOURG