

Edition **S**port & **F**reizeit  
Band 18

# Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen

Psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit  
durch ausdauerndes Laufen



Wolfgang W. Schüler

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen

Dem Gründer der „International Association of Running Therapists  
(IART)“

*Dr. med. Thaddeus L. Kostrubala (USA),*

dem Gründer des „Deutschen Lauftherapiezentrum (DLZ)“

*Prof. Dr. rer. nat. Alexander Weber*

sowie meinen Kindern

*Vanessa Sophie Schüler und Thorsten Manuel Schüler*

gewidmet

Wegen der leichteren Lesbarkeit werden personenbezogene Begriffe weitgehend als Synonyme für weibliche und männliche Personen verwendet. Außer an Textstellen, die explizit die weibliche Form wiedergeben, werden grundsätzlich beide Geschlechter angesprochen.

An mehreren Stellen finden sich aus dem Englischen übertragene Textpassagen. Mit Ausnahme des Vorworts wurden alle Übersetzungen vom Autor vorgenommen.

Auch wenn auf alle Angaben, Ausführungen und Empfehlungen des Autors, insbesondere auf Laufprogramme und Laufdosierungen, große Sorgfalt verwendet wurde, kann weder von ihm noch vom Herausgeber und Verlag irgendeine Haftung übernommen werden.

Edition Sport & Freizeit  
Band 18

Wolfgang W. Schüler

# **Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen**

**Psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit  
durch ausdauerndes Laufen**

**Der Ausbildungs- und Praxisbegleiter**

Mit einem Vorwort von Dr. med. Thaddeus L. Kostrubala (USA)  
und einem Beitrag von Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck

Meyer & Meyer Verlag

Herausgeber der Reihe „Edition Sport & Freizeit“:  
Universitätsprofessor Dr. Walter Tokarski, Deutsche Sporthochschule Köln

**Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen**

Psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch ausdauerndes Laufen  
Der Ausbildungs- und Praxisbegleiter

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,  
Indianapolis, Maidenhead, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1062-1  
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)  
E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)  
[www.wissenschaftundsport.de](http://www.wissenschaftundsport.de)