

Das lauftherapeutische
Standardprogramm nach dem
Paderborner Modell



Woche	Laufen/Gehen (Zeitanteile) 3mal wöchentlich	reine Laufzeit (Minuten)
1	1 Min. Laufen / 2 Min. Gehen (7mal wiederholen)	7
2	1 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (10mal wiederholen)	10
3	2 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (7mal wiederholen)	14
4	3 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (4mal wiederholen)	15
5	4 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (4mal wiederholen)	16
6	5 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (3mal wiederholen) anschl. 2 Min. Laufen / 1 Min. Gehen	17
7	6 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (3mal wiederholen)	18
8	8 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (2mal wiederholen) anschl. 3 Min. Laufen / 1 Min. Gehen	19
9	12 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (2mal wiederholen)	24
10	20 Min. ununterbrochen Laufen (3 Min. Gehen)	20
11	18 Min. Laufen / 1 Min. Gehen (2mal wiederholen)	36
12	30 Minuten ununterbrochenes Laufen	30

Ganz wichtig:

- Minuten zählen, nicht Kilometer!
- sehr langsam – sanft! – laufen!
- Ent-spannt laufen, natürlich atmen