

# Kinderläufe



## Ötzi Trailrun Kinderlauf



Ob wie hier oder anderswo soll den Kindern Freude an körperlicher Aktivität vermittelt und gleichzeitig ihre Beweglichkeit und Geschicklichkeit gefördert werden. In Naturns gibt es zwei Altersgruppen, 5-8 Jahre und 9-12 Jahre und damit ein Erlebnis, das auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes Kindes zugeschnitten ist. Die Strecke des Kids-Run am 5. April 2025 erstreckt sich über 700 Meter für die jüngere Altersgruppe und 1400 Meter für die älteren Teilnehmer.

Hier erwarten die Kinder aufregende Herausforderungen in Form von unterschiedlichen Hindernissen, die ihren Einfallsreichtum und ihre Lauffreude steigern werden.



## Termine 2025

12.01. Winterlaufserie	Ismaning	Obb
19.01. Stadtlauf	Dinkelsbühl	Mfr
25.01. Stadioncross	Dingolfing	Ndb
02.02. Thermenlauf	Bad Füssing	Ndb
29.03. Winterwaldlauf	Erlangen	Mfr
29.03. Maximarkt Kinderläufe	Ried	A
05.04. Ötzi Kindertrail	Naturns	I
27.04. Landshut läuft	Landshut	Ndb
27.04. Benefizlauf	Seligenporten	Opf
26.04. Stadtlauf	Mattighofen	A
10.05. Münchner Kindl Lauf	München	Obb
10.05. Ehrenfelslauf	Beratzhausen	Opf
30.05. Ruhpoldinger Meile	Ruhpolding	Obb
31.05. Mini Marathon	Regensburg	Opf
25.05. Stadtlauf	Innsbruck	A
24.05. Kindercross Benefiz	Bad Grönenbach	Schw
21.06. kids&schul Marathon	Fürth	Mfr
15.06. Ratschings Mountain Trail	Ratschings	I
21.06. Montafon Arlberg Kids	St. Anton	A
29.06. Stadtlauf	Wolfratshausen	Obb
05.07. Minicrosslauf	Pfeffenhausen	Ndb
02.07. Lauf für uns	Kirchdorf a.Inn	Obb
06.07. Gletschermarathon Kids	Arzl-Pitztal	A
12.07. Reschenseelauf Kids	Graun	I
20.07. Blütenburglauf	München	Obb
20.07. Schlossparklauf	Werneck	Ufr
26.07. Hohenberger Schlosslauf	Lenggries	Obb
02.08. Schlosslauf	Schwindegg	Obb
29.08. Kärnten läuft	Klagenfurt	A
29.08. Ötscher Trail Kids	Lackenhof	A
13.09. Kirtalauf	Frauenberg	Opf
06.09. Volksfestlauf	Freising	Obb
07.09. Wallerseelauf	Seekirchen	A
27.09. Karpfenweiherlauf	Möhrendorf	Mfr
03.10. Schweppermannlauf	Ampfing	Obb
05.10. Drei-Schlösser-Benefizlauf	Mining	A
12.10. Brückenlauf	Burghausen	Obb
18.10. Simsseelauf	Moosen	Obb
26.10. Olympiaberg Crosslauf	München	Obb
18.10. Wolfgangseelauf	St. Wolfgang	A
26.10. Struwelpeterlauf	Frankfurt	HE
26.10. Herbst Rosen Trophy	Lengau	A
08.11. Alzauenlauf	Trostberg	Obb
09.11. Therme Geinberg Lauf	Geinberg	A
27.12. Vorsilvesterlauf	Aschau/Chiemg.	Obb
31.12. Silvesterlauf	München	Obb

## Müssen Kinder laufen lernen?

Dem Bewegungsmangel entgegenwirken

Von Erwin Fladerer

Eigentlich nicht, denn Kinder haben einen natürlichen Drang zur Bewegung, in der Regel auch zur richtigen Bewegung. So war es nach meinen Erfahrungen. Nun werden viele Kinder heutzutage durch Bewegungsmangel immer ungelinker, oft sogar tollpatschig. Computer und Fernsehen fesseln viele Kinder regelrecht an Stuhl und Tisch, die gestiegenen Ansprüche in der Schule tun ein Weiteres.

**Bewegungsmangel ist heute schon in die Wiege gelegt**

Dass man sich damit aber nicht abfinden muss, sollten Eltern und Kindern für ihre Zukunft zu denken geben. Schon heute leiden viele Kinder an Krankheiten, die es früher gar nicht gab.

Ausgelöst durch Bewegungsmangel und falsche Ernährung. Der Mangel an Fitness kann schon in Kindertagen zu Haltungsschäden führen, später sind Diabetes, Stoffwechselstörungen, Rheuma und Arthrose die Folge. Angebote, dem entgegenzuwirken, gibt es genug. Viele Vereine sorgen für Bewegung und sportliche Ertüchtigung der Kinder, wenn diese nur angenommen würden.

Und in der Schule? Nach wie vor steckt der Sportunterricht in den „Kinderschuh“, wird nicht ernst genommen oder zielgerichtet gefördert, fällt zu oft aus. Auch das muss nicht sein. Eltern sollten die Ansprüche für ihre Kinder in den Schulen stellen. Denn Kinder müssen im 21. Jahrhundert tatsächlich wieder laufen und sich bewegen lernen.



### Eine einfache Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen

Wolfgang W. Schüler  
Meyer&Meyer verlag  
24,95 €  
ISBN 978-3-89-899-844-4

Es ist kein Buch eines Schlaumeiers, sondern ein Werk aus 30 Jahren Erfahrung. Worum geht es denn bei der Fürsorge unserer Kinder? Dabei werden Themen angesprochen, die heute nur als Problemfälle existieren und nicht schon prophylaktisch vermieden werden wie:

**BuchTipp**

- Wohlbefinden gesteigert
- Stimmung verbessert
- Selbstbewusstsein gestärkt
- Lern- und Unterrichtsstörungen vermindert
- Ängste und Depressionen gesenkt
- Aggressivität abgebaut
- Medikation reduziert
- Suchtverhalten entgegengewirkt
- Sozialverhalten verbessert

