

Lauftechnik- und Kraftzirkel für Läuferinnen und Läufer



Laufcoaching mit den Trainern **Sabine Reiner** (Fitness- und Gesundheitstrainerin - Athletik- und Ausdauertrainerin - ehemalige Leistungssportlerin) und **Stefan Hubert** (Diplomsportwissenschaftler - Naturheilpraktiker - ehemaliger Leistungssportler)

Termin: 31. August 2018 von 16.30 – 19.00

Lernen Sie richtiges Laufen von den beiden ehemaligen Leistungssportlern und Trainern Sabine Reiner und Stefan Hubert.

Sie erhalten Tipps und Tricks zur richtigen Lauftechnik und wertvolle Infos zu einer stabilen Mitte für einen kraftvollen Lauf.

Inhalte

Die Trainingseinheit ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger mit wenig Lauferfahrung ein guter Einstieg, und ebenso für fortgeschrittene, laufbegeisterte Personen eine Bereicherung. Die Teilnehmenden profitieren von der Bestimmung ihrer Lauftechnik mittels Videoanalyse und der Verbesserung der Laufökonomie mittels Lauf ABC und Koordinationsübungen. Der anschließende Kraftzirkel zielt auf die spezifischen LäuferInnenmuskeln ab und bringt Sie ordentlich ins Schwitzen. Sie erhalten Tipps für einen Kraftzirkel, den Sie ohne großen Aufwand allein daheim oder gemeinsam in der Gruppe absolvieren können.

Zielgruppe

Anfängerinnen und Anfänger mit wenig Lauferfahrung und Fortgeschrittene, laufbegeisterte Personen, die ihre Lauftechnik und Beweglichkeit verbessern wollen.

Inkludierte Leistungen

- 2,5 h Trainingseinheit
- Lauftechniktraining
- Laufökonomieanalyse
- Spielerische Lauf- und Koordinationseinheit
- Kraftzirkel
- Überraschungspaket

Preis: 65 CHF