



www.naturheilpraxis-hubert.com



Lauftechniktraining und Trainingsgestaltung



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

Termin: 26. April 2019 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 wie Sie schneller werden können.

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 Inputs zur Lauftechnik mittels Lauf ABC und Koordinationsübungen. Außerdem zeigen wir Ihnen wie Sie Ihr Training mit Schnelligkeitstrainingselementen abwechslungsreicher gestalten 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
- Laufspezifisches Warm-up
- Lauftechnik und Koordinationstraining mit Hürden
- Methoden des Lauftrainings - Infos und Tipps zur Verbesserung der Schnelligkeit (Handout)
- Cool Down
- Kleine Überraschung

Preis: 65 CHF