

## Fit in den Winter - Lauftechnik- und Kraftzirkel für Laufbegeisterte



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

**Termin: 24. Oktober 2020 von 09.00 – 11.30**

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 und der Verbesserung der Laufökonomie mittels Lauf ABC und Koordinations- und Konzentrationsübungen. Auch das Gehirn wird gefordert und die Denkleistung verbessert mit der Anwendung von Neuroathletikübungen.

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 speziell über die Wintermonate allein daheim oder gemeinsam in der Gruppe absolvieren können.

### Zielgruppe

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

### Inkludierte Leistungen

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

**Preis:** 65 CHF

**Info und Anmeldung:** [sabine-reiner@gmx.at](mailto:sabine-reiner@gmx.at); [www.sabinereiner.com](http://www.sabinereiner.com)