

Lauftraining für einen ökonomischeren Laufstil



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

Termin: 3. April 2020 von 16.30 – 19.00 Uhr

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 das Lauftechnik verbessern und positiv beeinflussen 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 der Bestimmung ihrer Lauftechnik mittels Videoanalyse und der Verbesserung der Laufökonomie mittels Lauf ABC und Koordinationsübungen. Das Faszienyoga zielt auf die Verbesserung der Beweglichkeit und Regeneration ab.

Zielgruppe

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

Inkludierte Leistungen

- 2,5 h Trainingseinheit
- Lauftechniktraining
- Videoanalyse
- Spielerische Lauf- und Koordinationseinheit
- Faszienyoga
- Überraschungspaket

Preis: 65 CHF