

Workshop – Lauftechniktraining und Koordination



Workshop mit den Trainern **Sabine Reiner** (Fitness- und Gesundheitstrainerin – Instruktorin für Athletik, Fitness und Koordination - ehemalige Leistungssportlerin) und **Stefan Hubert** (Diplomsportwissenschaftler - Naturheilpraktiker - ehemaliger Leistungssportler)

Termin: Freitag, 21. April 2023 von 17.00 – 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 und zur besseren Koordination auch bei Ermüdung bei längeren Einheiten.

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.

Zielgruppe

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

Inkludierte Leistungen

- 2 h Trainingseinheit
- Lauftechniktraining
- Neuroathletikübungen
- Spielerische Lauf- und Koordinationseinheit
- Laufökonomie - Videoanalyse
- Überraschungspaket

Preis: 65 CHF

Ort: Treffpunkt Naturheilpraxis Hubert, Poststrasse 9, Widnau (SCHWEIZ)

Info und Anmeldung: sabine-reiner@gmx.at; www.sabinereiner.com