

Richtiges gesundes Laufen

**Kurs Nr.
23-09c**

Termin: 30.09.2023 – auch individuelle Terminabsprachen sind möglich

Kurs-Dauer: insgesamt ca. 3 Stunden

Kursgebühr: 39 €, für Mitglieder 29 €

Kurs-Ort: TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3

Teilnehmer: 3 - max. 6 Pers., geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursleitung: Norbert Obermair (Trainer C Lizenz für Triathlon)

Kursinhalt:

ca. 1 Stunde Theorie

Erläuterung Lauftechnik = Lauf ABC - Unterschied Fersenhäufel, Neutral- bzw. Vorfußläufer

Vor- und Nachteile - richtige Laufschuhe und Laufbekleidung - richtiges Lauftraining

Das Buch „Die Laufbibel“ von Matthias Marquardt dient uns als Leitfaden.

2 Stunden Praxis auf dem Fußballplatz

Einlaufen und Übungen aus dem Lauf-ABC – Einzelanalyse des Laufstils – Die richtige

Armhaltung – Stabilisationsübungen (Kräftigungsübungen für den Läufer)

Fragen und Anmeldungen an: kurse@tsgmaisach.de (08141-2285188)