

Richtiges gesundes Laufen



- Termine:** 1. Kurs am Samstag, 6.4.2024, 2. Kurs am Samstag, 5.10.2024,
jeder Termin ist ein abgeschlossener Kurs
- Kosten:** 39 € je Kurs, für TSG-Mitglieder nur 25 € je Kurs
- Ort:** TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3
- Trainer:** Norbert Obermair (Trainer C-Lizenz für Triathlon)
- Kurs-Dauer:** ca. 3 Stunden, davon 1 Std. Theorie + 2 h Praxis
- Für wen:** 3 bis max. 6 Personen, geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursinhalt:

ca. 1 Stunde Theorie: Erläuterung Lauftechnik = Lauf-ABC - Unterschied Fersenläufer, Neutral- bzw. Vorfußläufer mit den entsprechenden Vor- und Nachteilen, richtige Laufschuhe und Laufbekleidung, richtiges Lauftraining. Das Buch „Die Laufbibel“ von Matthias Marquardt dient uns als Leitfaden.

2 x 1 Stunde Praxis: Einlaufen und Übungen aus dem Lauf-ABC, Einzelanalyse des Laufstils, die richtige Armhaltung, Stabilisationsübungen (Kräftigungsübungen für den Läufer), richtiges Stretching, Faszien-Training

Fragen und Anmeldungen an: kurse@tsgmaisach.de, Kurs 24-04a