

Richtig & gesund Laufen

**Jetzt
anmelden!**



Wann: Samstag, 11.04.2026, 9.30 – ca. 12.30 Uhr

Kosten: 33 €, für TSG-Mitglieder nur 25 €

Treffpunkt: TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3

Trainer: Norbert Obermair, Triathlet seit 30 Jahren,
mit Trainer C Lizenz im Fachbereich Triathlon

Kursdauer: ca. 3 Stunden, davon 1,5 Stunde Theorie und 1,5 Stunden Praxis

Für wen: geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, mind. 3, max. 7 Personen

Mitzubringen: Laufschuhe, evtl. Laufkleidung, ggf. Getränke

Kursinhalte:

- ✓ Erläuterung Lauftechnik (Lauf ABC) und wie setze ich diese korrekt um
- ✓ Infos zur Ausrüstung: Laufuhr, Laufschuhe, Laufbekleidung
- ✓ Unterschied Fersenläufer, Neutral- bzw. Vorfußläufer mit Vor- und Nachteilen
- ✓ Aufbau eines Trainingsplans / Trainingstagebuchs
- ✓ Durchführung Lauftechnik (z.B. richtige Armhaltung) Athletik, Stretching, Blackroll
- ✓ Einzelanalyse des Laufstils

Für Infos & Fragen wende dich bitte an: Kurse@tsgmaisach.de

Anmeldungen per Anmeldeformular unter
www.tsgmaisach.de/kurse **oder einfach QR Code scannen!** Kurs 26-Lauf

