

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

