

LAUFSEMINAR FÜR EINE OPTIMALE LAUFTECHNIK.

es werden die folgenden Leistungen angeboten

LAUFEN können wir schon immer, aber Gedanken über unsere (Lauf)Technik machen wir uns selten. Die wenige Zeit die wir zum Laufen haben, nutzen wir um möglichst schnell und weit zu laufen. An unserer Technik zu arbeiten macht unser Training effektiver, abwechslungsreicher und erfolgversprechender.

Deshalb ran an's Techniktraining!!!

In Laufseminaren lernt ihr – egal ob Triathlet, Läufer, Anfänger, Neueinsteiger ambitionierter Sportler oder Profi – euch wieder natürlich zu bewegen, damit effektiver und schneller zu werden und euch vor Verletzungen und Überlastungen zu schützen.



- Dauer
 - 120Minuten
- Teilnehmer
 - 5 bis 12 Teilnehmer
- Ort
 - Treffpunkt nach individueller Absprache, auf eurem Trainingsplatz, eurer Laufstrecke, ...
- Trainer
 - Reiner Mehlhorn
 - Personal Trainer
 - Ultraläufer
 - Triathlet



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

info@reiner-mehlhorn.de

www.reiner-mehlhorn.de

LAUFSEMINAR

FÜR EINE OPTIMALE LAUFTECHNIK.

- Inhalt

- Einführung in die Theorie des Laufens
- praktische Übungen rund um das Thema LaufABC, Laufstil,
- Lauftechnik – „kleine Fehler große Wirkung“
- funktionelle, gymnastische und kräftigende Übungen
- Zirkeltraining, Partnerübungen, Gruppenübungsformen
- Staffeln, Laufen, Laufübungen
- Tempo- und Steigerungsläufe
- Dehnen, Auslaufen

- Hilfsmittel

- eigenes Körpergewicht
- Hindernisse der natürlichen Umgebung (Laufwege, Anstiege, Bänke, Geländer, Treppen, ...)

- Anforderungen

- vom Laufanfänger bis zum Profi



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

info@reiner-mehlhorn.de

www.reiner-mehlhorn.de