



Laufen mit Lust und Laune

Laufseminar in Heidelberg am 01. und 02.10.2022 mit Dieter Bremer und Petra Wassiluk

Inhalte (Änderungen bei Bedarf vorbehalten) des Workshops:*

Samstag, 01.10.2022, 09.00 Uhr bis 13.00 Uhr:

Begrüßung | Einführung | Videoaufzeichnung der aktuellen Lauftechnik

1. Einheit: der kurze, frequenzorientierte Schritt
 2. Einheit: Körperaufrichtung und Rumpfstabilität und Einführung in die Stabilisationsgymnastik (Teil I)
 3. Einheit: die Kopfposition
 4. Einheit: die Beugung/Streckung des Hüftgelenks
 5. Einheit: der Bodenkontakt
- Stabilisationsgymnastik Teil II

13.00 bis 14.00 Uhr:

Sascha Nikolajewicz (Ernährungsberater für Sportler, www.holistische-gesundheit-rhein-neckar.de/) spricht über *Regeneration mit der richtigen Ernährung und Trinkverhalten für Sportler* und beantwortet Fragen.

Sonntag, 02.10.2022, 09.00 Uhr bis 14.00 Uhr:

6. Einheit: die Atmung
 7. Einheit: die Gesamttechnik: Gelenkschonend, ökonomisch, effektiv
 8. Einheit: mit Partnern und in der Gruppe laufen: Die Gruppe „trägt“
- Stabilisationsgymnastik Teil III
Videoauswertung | Zusammenfassung | Vorstellung des USB-Sticks mit Trainingsplänen, Videoclips zur Lauftechnik, etc.

Weitere Informationen zum Laufseminar:

www.laufftreff-rhein-neckar.de/Laufseminare/

*Zertifizierter Präventionskurs:

Die Teilnahmebescheinigung, die jede/r Teilnehmer/in am Ende des Kurses erhält, ermöglicht bei vielen gesetzlichen Krankenkassen eine vollständige oder teilweise Rückerstattung der Kursgebühr, da es sich um eine anerkannte Präventionsmaßnahme handelt.

Veranstalter: Laufftreff Rhein-Neckar | www.laufftreff-rhein-neckar.de/