

Gehst du gerne Laufen oder möchtest damit beginnen?
Möchtest du deine Lauftechnik verbessern?
Interessierst du dich für die Optimierung der Laufeffizienz?
Läufst du gerne mit anderen Menschen?

=> Dann bist du hier genau richtig!

Laufcurriculum



Begleitetes Lauftraining zur Optimierung der Lauftechnik – Kurs A und Kurs B

In diesen über jeweils 5 Wochen laufenden Kursen lernst du in einer Kleingruppe von max. 8 gleichgesinnten Läuferinnen und Läufern (plus Lauftrainer) wie du deine Lauftechnik optimieren kannst. In den jeweils 60minütigen Einheiten wird gemeinsam gelaufen und während des Laufens jeweils verschiedene Technikverbesserungen trainiert. Diese werden vom Lauftrainer (Marcus Trocha, Physiotherapeut) demonstriert, erklärt und angeleitet. Ergänzt werden die Technikübungen jeweils durch spezifische Übungen, die die Umsetzung der Lauftechnik unterstützen sollen. Die jeweilige Laufstrecke beträgt nicht mehr als 6 km. Das Tempo wird dem langsamsten Teilnehmer angepasst. Für das Erlernen der Lauftechniken ist das Tempo zunächst unwichtig. Jeder Kursteil besteht aus 5 Lafeinheiten, in denen jeweils andere Technikaspekte trainiert werden. Kurs A und B sind voneinander unabhängig. Wir empfehlen dennoch Kurs A vor Kurs B zu besuchen.

Kurs A (montags 17:30 Uhr): 31.08.20 | 14.09.20 | 21.09.20 | 28.09.20 | 05.10.20 (18:00)

Kurs B (montags 18:30 Uhr): 31.08.20 | 14.09.20 | 21.09.20 | 28.09.20 | 05.10.20 (19:00)

Treffpunkt am **Chinesischen Pavillon / Weißer Hirsch**

Teilnehmer/Innen: **max. 8 Anfänger/Innen und Fortgeschrittene**

Anmeldung und Information unter **0351 – 208 68 12** oder in der **Physiotherapie am Weißen Hirsch**, Collenbuschstr. 16, 01324 Dresden