

Laufcurriculum Kurs A



Begleitetes Lauftraining zur Verbesserung der Lauftechnik

In diesem über 5 Einheiten laufenden Kurs lernst du in einer Kleingruppe von max. 8 gleichgesinnten Läuferinnen und Läufern (plus Lauftrainer) wie du deine Lauftechnik optimieren kannst. In den 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. Kurs A stellt den ersten von drei Kursteilen, in denen jeweils andere Technikaspekte trainiert werden, dar.

**Termine Kurs A (Großer Garten): 18.07.22 | 25.07.22 | 01.08.22 | 08.08.22 | 22.08.22,
jeweils 17:45 Uhr**

Treffpunkt: **Großer Garten, Eingang Stübelallee / Fetscherstr.**
Teilnehmer/Innen: **max. 8 Anfänger/Innen und Fortgeschrittene**
Kosten: 65,- EUR

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