

Laufcurriculum kompakt



Begleitetes Lauftraining zur Verbesserung der Lauftechnik

In dieser kompakten Version des Laufcurriculums lernst du in einer Kleingruppe von max. 4 gleichgesinnten Läuferinnen und Läufern (plus Lauftrainer) wie du deine Lauftechnik verbessern kannst. In zwei 90minütigen Einheiten gehen wir gemeinsam laufen und trainieren während des Laufens verschiedene Technikverbesserungen. Diese werden vom Lauftrainer (Marcus Trocha, Physiotherapeut) demonstriert, erklärt und angeleitet. Ergänzt werden die Technikübungen durch laufspezifische Übungen, die die Umsetzung der Lauftechnik unterstützen sollen. Die in den 90 min absolvierte Laufstrecke beträgt ca. 10 km. Das Tempo wird dem langsamsten Teilnehmer angepasst. Für das Erlernen der Lauftechniken ist das Tempo zunächst unwichtig.

Die Termine sind frei vereinbar und können gerne auch an Wochenende liegen.

Treffpunkt am **Chinesischen Pavillon / Weißer Hirsch**

Teilnehmer/Innen: **max. 4 Anfänger/Innen und Fortgeschrittene**

Kosten: 45,- EUR (einmalig für beide Einheiten zusammen)

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