



Physiotherapie
Marcus Trocha

Zentrum für Manuelle Therapie,
Physiotherapie und Bewegungsanalyse

Effizienz und Stoßdämpfung im Laufsport

Ein Laufseminar mit dem Schwerpunkt Lauftechnik

In diesem 1,5tägigen Seminar erfahren die Teilnehmer/Innen alles Wichtige über die Optimierung der eigenen Lauftechnik hinsichtlich der Effizienz des Laufens und der Stoßdämpfung beim Bodenaufprall.

Das Seminar enthält praktische individuelle Kurzanalysen auf einem Laufband basierten Laufanalyse-system, theoretische Kenntnisse über die für das Laufen relevante Biomechanik und praktische Übungen im Rahmen eines gemeinsamen Laufes (zweiter Tag). Die Teilnehmer/Innen lernen dabei ihren eigenen Laufstil kennen und erfahren, warum und wie sie diesen optimieren können.



Im Vordergrund stehen einerseits die Reduzierung der den Bewegungsapparat belastenden Kräfte im Moment des Bodenaufpralls. Auf der anderen Seite wird durch Optimierung der beschleunigenden Effekte in der Abstoßphase die Laufeffizienz erhöht. Das Resultat ist gesünderes und gleichzeitig schnelleres Laufen – und sichert den Teilnehmer/Innen so langfristige Freude am Laufsport.

Termin: 16. / 17. Feb 2018

Seminarzeiten
Freitag 16:00 Uhr – 20:15 Uhr
Samstag 9:00 Uhr – 17:00 Uhr

Teilnehmer/Innen: Anfänger/Innen und Fortgeschrittene
Teilnehmerzahl: maximal 6

mitzubringen sind Laufschuhe und Laufbekleidung (ggbf. Regenjacke –für Outdoor Lauf)
Kosten: 190 EUR

Anmeldung: telefonisch unter 0351 – 208 68 12
oder <http://www.physiotherapie-trocha.de/de/03--Fortbildung/01-->

Kalender