



Physiotherapie
Marcus Trocha

Zentrum für Manuelle Therapie,
Physiotherapie und Bewegungsanalyse

Geplant verletzungsfrei und erfolgreich Laufen

Ein Laufseminar mit dem Schwerpunkt Trainingsplan-Erstellung

Ein adäquater Trainingsplan ist die Grundlage für verletzungsfreies Laufen und effektive Leistungssteigerung. Dies gilt für Laufanfänger/Innen, ambitionierte Freizeitläufer/Innen genauso wie für wettkampf-orientierte Leistungssportler/Innen.

In diesem eintägigen Seminar lernen die Teilnehmer/Innen einen auf ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten angepassten Trainingsplan zu verstehen und selbst zu entwickeln. Dabei wird besonderer Wert auf ein ausgeglichenes Training und die richtige Balance zwischen Training und Erholung gelegt.

Neben der Erstellung des Trainingsplans wird es um die Integrierung geeigneter Übungen zur optimalen Unterstützung des Laufsportes gehen. Im Rahmen des Seminars findet ein Outdoor Lauf mit verschiedenen Trainingsoptionen und -drills statt.

	LIP	Str.	NE	Str.	NE
X	10.0g/NE			X	
X	10.0g/NE			X	
X	10.0g/NE			X	
X	10.0g/NE			X	
X	10.0g/NE			X	
X	10.0g/NE			X	
X	10.0g/NE			X	

10K 10.0g/NE
1.0g/NE
3x400

Termin: 04. Nov 2017

Seminarzeiten Samstag 9:00 Uhr – 17:00 Uhr

Teilnehmer/Innen: Anfänger/Innen und Fortgeschrittene
Teilnehmerzahl: maximal 10

mitzubringen sind Laufschuhe und Laufbekleidung (ggbf. Regenjacke –für Outdoor Lauf)

Kosten: 110 EUR

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