

So läuft's leichter!

Kennzeichen und Trainingsmöglichkeiten einer gesunden Lauftechnik

Laufen ist die natürlichste Fortbewegungsart des Menschen und im Prinzip sind wir alle zum Laufen geboren. Leider führt unser bewegungsarmer und vom Sitzen geprägter Lebensstil häufig dazu, dass die meisten von uns nicht automatisch mit einer effizienten und gelenkschonenden Laufbewegung unterwegs sind. Auch mentale Faktoren können eine Rolle spielen, wenn es bei manchen einfach nicht so rund läuft.

Während Techniktraining in anderen Sportarten selbstverständlich ist, wird es beim Laufen häufig vernachlässigt. Im Lauftechnikseminar machen wir es anders und beschäftigen uns theoretisch, aber vor allem auch ganz praktisch mit folgenden Fragen:

- Warum ist eine effiziente Laufbewegung wichtig?
- Wie sieht eine gesunde Lauftechnik aus?
- Was unterscheidet das Laufen vom Gehen?
- Wie verändert sich die Laufbewegung, wenn wir schneller laufen?
- Welche Faktoren beeinflussen den Bewegungsablauf beim Laufen?
- Wie können wir eine gesunde Lauftechnik fördern?
- Welche Trainingsmethoden eignen sich dazu?
- Wie sieht systematisches Lauftechniktraining aus?

Das Seminar ist auf 8 Teilnehmende begrenzt und für alle Menschen geeignet, die effizienter und gesünder laufen möchten.

Termin: 2.6.2023

Zeiten: 9:00 – 15:00 Uhr

Ort: Laufwärts Gesundheitsmanagement, Belziger Str. 64, 10823 Berlin

Kosten: 119.- EUR inkl. MwSt.

Anmeldung: <https://www.laufwaerts.de/anmeldung/>