

Laufschule

Hintergrund und Zielsetzung

Stress abbauen, abnehmen oder einfach die Bewegung an der frischen Luft genießen: Es gibt viele gute Gründe mit dem Laufen zu beginnen. Damit der Einstieg ohne Verletzungen klappt und die Motivation nicht auf der Strecke bleibt, ist eine gute Vorbereitung wichtig.

Das nötige Know-how liefert unsere Maßnahme. In einer Gruppe mit bis zu 15 Teilnehmenden steht zunächst die Theorie auf dem Plan. Qualifizierte Trainer und Trainerinnen vermitteln Ihnen die Grundlagen des Ausdauertrainings und geben Ihnen Tipps zur Laufbekleidung und zur Schuhauswahl. Im praktischen Teil lernen Sie das Lauf-ABC sowie Trainingsmethoden für unterschiedliche Ziele kennen. Beides können Sie sofort umsetzen. Während Sie Erfahrungen sammeln, haben unsere Fachleute jederzeit ein offenes Ohr für Ihre Fragen und Wünsche. Die Maßnahme eignet sich für alle, die mit dem Laufen beginnen wollen.

Umfang, Format und Zielgruppe

An der Maßnahme können acht bis 15 Mitarbeitende teilnehmen. Sie besteht aus acht Einheiten à 60 Minuten.

Inhalte

Die Maßnahme umfasst folgende Themen:

Theorie:

- Physiologische Grundlagen
- Trainingssteuerung
- Trainingsbekleidung und Laufschuhe

Praxis:

- unterschiedliche Trainingsmethoden
- Lauf-ABC