

-  Aktivierung
-  Bewegungsgewohnheiten
-  Präsenz

# TECHNIKLAEUFKURS

## *Erlernung einer gesunden Lauftechnik*



Vom Hobbyläufer bis zum Marathoni kommt jeder Teilnehmer auf seine Kosten. Ziel ist die Erlernung einer gesunden und effizienten Lauftechnik, bei der vor allem ein gelenkschonendes Laufen und ein Laufen mit weniger Energieaufwand im Vordergrund steht.

Für ein Techniktraining sollte man stets ausgeruht und auch vom Kopf her aufnahmefähig sein. Deswegen ist es sinnvoll, dass der Mitarbeiter eine Stunde ohne Pause laufen kann. Da wir verschiedene Übungen zu den einzelnen Technikmerkmalen durchführen und keine großen Umfänge laufen, spielt die Laufgeschwindigkeit absolut keine Rolle.

### Kursinhalte:

1. Stunde: Fußaufsatz
2. Stunde: Armarbeit
3. Stunde: Hüftstreckung / Oberkörperaufrichtung
4. Stunde: Kräftigungstraining für Läufer
5. Stunde: Lauf-ABC als Koordinationstraining
6. Stunde: Kniehub und Anfersen
7. Stunde: Schrittlänge und -frequenz
8. Stunde: Wiederholung
9. Stunde: Individuelle Videoaufnahmen
10. Stunde: Wiederholung

Unser Versprechen: Nach dem Kurs läuft jeder Teilnehmer sichtbar und spürbar besser als vorher!

### KEY-FACTS

 60-minütige Kurseinheit

 Bis zu 15 Teilnehmer / Kurs

 10 Einheiten

### VORAUSSETZUNGEN

- Outdoor-Laufstrecke
- Lauferfahrung: mindestens 60 Minuten ohne Pause laufen können
- Empfehlung: Gedämpfte Laufschuhe

### DAS BRINGEN WIR MIT

- Zertifiziertes Personal - §20 SGB V - konform

### NOTIZEN

---

---

---

---

### KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de