
 Wissensvermittlung

 Bewegung

 Präsenz, Digital

## **VORTRAG LAUFTECHNIK**

*Noch mehr Freude am Laufen*



Erfahren Sie in unserem Vortrag "Lauftechnik" die Schlüsselmerkmale für ein verbessertes Laufvergnügen. Unsere Experten präsentieren ein ganzheitliches Konzept von Fuß bis Kopf, um Ihre Lauftechnik zu optimieren. Mit fundierten Kenntnissen zu wichtigen Aspekten wie Fußaufsatz, Körperhaltung und Armführung erhalten Sie praktische Tipps zur Steigerung Ihrer Laufeffizienz. Die ganzheitliche Betrachtung dieser sportartspezifischen Technik ermöglicht Ihnen nicht nur mehr Freude am Laufen, sondern fördert auch Verletzungsfreiheit und Effizienz. Nehmen Sie teil und erleben Sie, wie die richtigen Merkmale ineinandergreifen und Ihnen zu einem verbesserten Laufstil verhelfen.

### **KEY-FACTS**

 30-45 Minuten Vortrag

 Präsenz / digital

 Bis zu 7 Vorträge pro Tag buchbar

---

### **VORAUSSETZUNGEN**

- Raum mit ausreichend Platz für Teilnehmer

### **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