

 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