AUSSCHREIBUNG LINZ AG Sport

Runner’s Academy Workshop

Lerne locker, leichtfüßig und schnell Laufen!

Laufen kann jeder, aber einige besser!

Hast du dich jemals gefragt, wie man richtig läuft? Oder ist dir schon mal bewusst geworden, dass das Laufen bei jedem anders aussieht?
Beobachte doch mal eine Gruppe von Läufern, die an dir vorbei joggt. Du wirst sehen: Jeder läuft anders. Bei einigen sieht es locker und leichtfüßig aus, bei anderen eher schwerfällig.

Alles eine Frage des (Lauf-) Stils!

Der optimale Laufstil macht dich schneller, lässt dich leichtfüßiger laufen und sorgt dafür, dass du langfristig deine Gelenke schonst und beschwerdefrei bleibst.

Dauer:	1,5 Std.
Zielgruppe:	vom Laufanfänger bis zum ambitionierten Läufer
Termine:	19.01.2024 - 02.02.2024 - 16.02.2024

Inhalt

1.) Kurzer Überblick zum Thema „Lauftechnik“
2.) Videoanalyse des eigenen Laufstils – damit DU siehst, wie du läufst und wo Fehler sind
3.) PRAXIS: Erlernen der richtigen Lauftechnik – damit deine Fehler ausgebessert werden
4.) PRAXIS: Dehnen und Mobility für Läufer – kurz und knackig, das was du WIRKLICH brauchst!

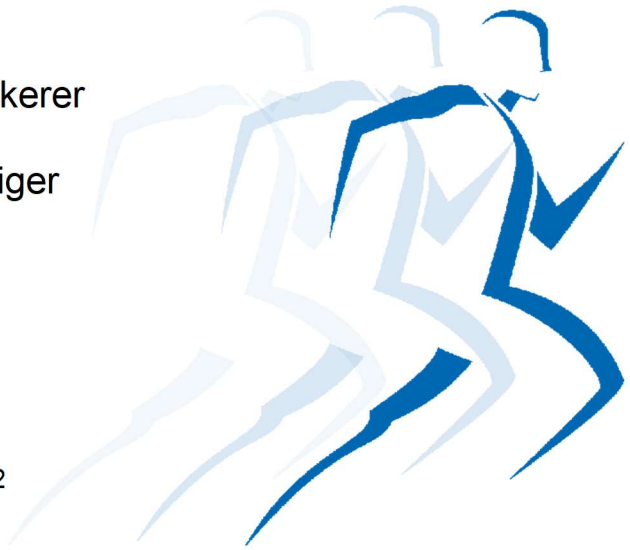
Nach dem Workshop läufst du

1.) lockerer

2.) leichtfüßiger

3.) schmerzfrei

4.) und schneller



Ansprechpersonen:

Fragen an Harald Grogger unter 0664/803407982