



Lauftraining Grundlagen

Beschreibung	Entdecken Sie die natürlichste Form der sportlichen Bewegung neu! Im Gruppentraining in der freien Natur erleben Sie unter Anleitung einer/s Laufexpertin/en die Vielfalt der positiven Wirkungen des Laufens auf Leistung, Gesundheit und Wohlbefinden. Sie lernen Ihre Lauftechnik zu optimieren und erwerben praktisch anwendbares Wissen über Material und individuelle Trainingsgestaltung.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm Up mit Erlernen und Anwenden von Beweglichkeitsübungen und Einlauf-Methoden• Erwerben kursbezogenen Grundwissens in Trainingslehre und Trainingssteuerung und Instruktionen zur Lauftechnik• Laufen mit Vorgaben zur Intensität und zu technischen Schwerpunkten• Individuelle Bewertung und Korrektur der Technik• Cool Down mit Erlernen und Anwenden von Stretching und Methoden des Auslaufens		
Voraussetzung	keine		
Zielgruppe	Einsteiger		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie können optimale und gelenkschonende Lauftechniken in verschiedenen Geländeformen ausführen.• Sie kennen unterschiedliche Intensitätsbereiche und können in ihnen trainieren.• Sie verbessern Ihre Ausdauerleistung.• Sie steigern Ihr Wohlbefinden und Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit.		
Datum	21.02.2022 - 28.03.2022 / E_1552956		
Zeit	18:30 - 19:45 h		
Wochentage	Mo		
Dauer	6 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 99.00		
Durchführungsort	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld		
Termine	Tag	Datum	Zeit



Lauftraining Grundlagen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	21.02.2022	18:30 - 19:45
	2 Mo	28.02.2022	18:30 - 19:45
	3 Mo	07.03.2022	18:30 - 19:45
	4 Mo	14.03.2022	18:30 - 19:45
	5 Mo	21.03.2022	18:30 - 19:45
	6 Mo	28.03.2022	18:30 - 19:45