



LAUFSEMINAR

Das Laufseminar richtet sich an Laufbegeisterte, die ihre Lauftechnik verfeinern möchten. Denn die persönliche Lauftechnik ist sicher abhängig vom individuellen Körperbau und der individuellen Statik, trotzdem kann sie mit Tipps und Tricks optimiert werden. So laufen Sie nicht nur mit weniger Kraftaufwand schneller und länger, sondern senken auch das Risiko von Überbelastungsbeschwerden oder Verletzungen. Ob Hobby-, Wettkampf- oder Marathonläufer, wir helfen Ihnen, mit einer verbesserten Lauftechnik effizienter und schneller zu laufen.

DAUER

ca. 5 Stunden

PREIS

CHF 250.00
pro Person

STANDORT

Giesshübelstrasse 15
8045 Zürich

TERMIN

Gerne geben wir Ihnen Auskunft zu den nächsten Laufseminaren und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Wir führen unsere Laufseminare in Kleingruppen von sechs bis acht Teilnehmer auf Anfrage durch. Geleitet werden die Seminare von unseren Sport- und Bewegungswissenschaftlern, die grosse Erfahrung in der Biomechanik des Laufens haben.

Theorie

Wir vermitteln Ihnen die theoretischen Hintergründe eines gesunden und effizienten Laufens und gehen auf typische Läuferbeschwerden und deren Prävention ein.

Praxis – Teil 1 «Stabilisationstraining»

Im ersten praktischen Teil erläutern wir Ihnen optimale, läuferspezifische Stabilisationsübungen, damit Sie Ihr Lauftraining vielseitiger gestalten können.

Praxis – Teil 2 «dynamisches Laufen»

Im zweiten praktischen Teil werden Sie schrittweise an das natürliche, physiologisch optimale Laufen herangeführt. Hauptaugenmerk liegt auf den folgenden Knotenpunkten des Bewegungsablaufes:

- + Armarbeit
- + Fussaufsatz
- + Knieführung
- + Hüftstreckung
- + Beckenstabilität
- + Kniehub

Ergänzung

Im Laufseminar inbegriffen sind ein persönliches Dossier mit Übungen und Trainingshinweisen zum selbstständigen Weiterlernen, ein Teilnehmerpräsent sowie die Pausen-Verpflegung.