

Richtiges Laufen in Theorie und Praxis für Anfänger und Fortgeschrittene

Laufseminar mit Joachim Fieber, LaufFieber Aschaffenburg



Datum:	13. Juni 2015
Uhrzeit:	9:00 bis ca. 17:00 Uhr
Ort:	Dr.-Vits-Turnhalle, Dr.-Vits-Straße, 63906 Erlenbach
Kosten:	45,00 EUR (Nichtmitglieder) 35,00 EUR (Vereinsmitglieder)
Anmeldung:	per E-Mail an sport@barbarossalauf.de mit Angabe von Name, Vorname und Adresse
Zahlung:	gegen Rechnung – Anmeldung gilt erst nach Eingang der Zahlung

Info:

Laufen ist zwar eine natürliche Bewegungsform, führt aber bei falscher Ausführung auf Dauer zu Problemen im Bewegungsapparat. Im Seminar lernen Sie die verschiedenen Arten der Lauftechnik und -koordination und des Laufstils bewusst wahrzunehmen, unterziehen sich einem Leistungstest und einer Körperanalyse und erhalten Tipps zur Ausdauer-gymnastik mit einem Muskelfunktionstest.

Ziel ist es, für jeden verletzungsfreie Laufmöglichkeiten zu finden über Variation der Schrittfrequenz und -länge in der intrazyklischen Geschwindigkeit, kombiniert mit einer knie- und rückenentlastenden Laufhaltung.

Übungen aus dem Mental-, Prioritätstraining in Kombination mit der Memotechnik helfen, das Gelernte zu verankern. Eine Videoanalyse gibt Auskunft über Fortschritte und Optimierungspotentiale und mit der Herzfrequenzanalyse werden individuelle Trainings- und Wettkampfdaten ermittelt und Trainingsmöglichkeiten im Hinblick auf Fettstoffwechsel, KH-Training, GA1, GA2 und Wettkämpfe aufgezeigt.

Ein Lauf-Kraft-Ausdauer-test gibt Auskunft über eventuelle Muskeldefizite. Sie erhalten ein umfassendes Profil von sich als Läufer und können gezielt Ihrer Bestform entgegen trainieren.

Bitte mitbringen:

Laufschuhe, zwei Garnituren Bekleidung, Verpflegung für den Tag, Gymnastikmatte, Schreibzeug, HF-Brustgurt der Firma POLAR und einen internetfähigen Laptop oder Tablet (falls vorhanden).