

LAUFWORKSHOP

für ANFÄNGER/INNEN & FORTGESCHRITTENE



In diesem Workshop erlernst du **die Basics zum Thema „verletzungsfrei & gesund Laufen“**. Worauf es bei einer natürlichen und ökonomischen Lauftechnik ankommt und wie diese individuell trainiert und umgesetzt werden kann.

Ob Laufanfänger/in oder bereits fortgeschrittenes Niveau. **Das Wichtigste, du bewegst dich gern, hast Spaß an der Laufbewegung und möchtest mehr Leichtigkeit in deinen Laufalltag spüren.**

Der Focus liegt am Erlernen der richtigen Lauftechnik mittels Lauftechnikübungen, Lauf ABC & koordinativen Übungen. Denn ein ökonomischer Laufstil trägt sehr wesentlich zur Leistungssteigerung und vor allem zur Verletzungsprophylaxe bei. Neben den Kernelementen der Laufbewegung werden laufspezifische Kräftigungs- & Stabilisationsübungen vermittelt. Abgerundet wird dieser Workshop durch eine entspannende Mobilisation & Stretching.

Am Ende des Workshops bleibt genug Zeit für offene Fragen. Und so nebenbei kannst du dir wertvolle (Trainings) Tipps von der mehrfachen IRONMAN Finisherin Katrin Lang holen ;-)

Termine: **Donnerstag, 30. September 2021**

Uhrzeit: **19:00 bis 20:30 Uhr (mit anschließender Fragerunde)**

Ort: **Turnsaal NMS VWB**

Kosten: **€ 15,00/Person**

(Gesamtkosten € 25,00 - von der Gesunden Gemeinde werden € 10,00 beigetragen)

Mitzubringen: **Gymnastik/Yoga Matte o. Decke/Badetuch**



ÜBER MICH: **Mag. KATRIN LANG** (Kontakt für Rückfragen: 0660/5088021)

- Sportwissenschaftlerin
- Lauftrainerin
- International BODYART® Trainerin
- Duathlon Europameisterin & Staatsmeisterin
- Triathletin - mehrfache IRONMAN Finisherin (u.a. WM Hawaii, WM Süd Afrika,...)



Durch mein Sportstudium, meine langjährige Trainertätigkeit und nicht zuletzt durch meine große Leidenschaft Triathlon, konnte ich bereits sehr viele Erfahrungen im Bereich Training u. Coaching sammeln. Im Mittelpunkt steht für mich die Freude & Leidenschaft an der Bewegung. Dieses Gefühl versuche ich meinen Teilnehmer/Innen zu vermitteln, denn Sport & Bewegung ist viel mehr als nur Leistung zu erbringen: sich (wieder) spüren zu lernen & Spaß an der Bewegung zu haben. Als Triathletin & international BODYART® Trainerin liegen meine Qualitäten im Ausdauer- & Ausgleichs/Core/Balance Training.

Bei Interesse bitte um Anmeldung am Marktgemeindeamt Vorderweissenbach unter Tel.: 07219/60 55-24 oder per E-Mail: sekretariat@vorderweissenbach.at.