

RunSmart Kraft- und Adaptionstraining

Start am 02. Mai 2024

Kraft- und Adaptionstraining speziell für Läuferinnen & Läufer

Krafttests | laufspezifisches Krafttraining | Sehnenadaption | Dehnungen | Faszien-Mobilisierung | Rumpfstabilisation

Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs ist ein für **Läuferinnen & Läufer aller Leistungsklassen**, Sporteinsteiger und Wiedereinsteiger konzipiertes Krafttraining, das die Belastungsfähigkeit des beim Laufen beanspruchten Muskel-Sehnen-Gewebes verbessert und Verletzungsanfälligkeit entgegenarbeitet – sehr wertvoll für Laufeinsteiger wie für ambitionierte Läufer!

Für alle Läuferinnen & Läufer

- die präventiv Verletzungen entgegenarbeiten möchten
- die ihre Rumpfkraft verbessern möchten

Termin

Der Kurs besteht aus 8 wöchentlich aufeinanderfolgenden Einheiten à 70 Minuten.
Donnerstag 02. Mai bis 04. Juli, um 17:10 - 18:20 Uhr
(**Pause** am 09.05./Christi Himmelfahrt und am 30.05./Fronleichnam).

Wo: Öffentliche Laufbahn (Aschebahn) im Bürgerpark Darmstadt, Alsfelder Straße

Anmeldung & Kosten

- Der Kurs besteht aus 8 wöchentlich aufeinanderfolgenden Einheiten à 70 Minuten.
- **Ablauf der Anmeldung:** Sende mir bitte eine kurze Mail, um daraufhin alle weiteren Kurs-Infos und einen Link zur Online-Anmeldung zu erhalten. Durch ausfüllen/Absendung der Online-Anmeldung ist die Anmeldung perfekt. Du erhältst direkt online eine Anmeldebestätigung sowie später noch mal per Mail.
- Die Teilnahmegebühr beträgt 120,- Euro je Kurs. Der Kurs ist bei den gesetzlichen Kassen als **Präventionskurs** zertifiziert – gesetzlich Versicherte erhalten bei regelmäßiger Teilnahme ca. 80% der Kosten von Ihrer Kasse zurück (bitte bei jeweiliger Kasse die genaue Erstattung nachfragen)

Die Anmeldung ist ab sofort per Mail oder telefonisch möglich. Noch offene Fragen beantworte ich natürlich gerne – einfach melden!

