

Run Smart – der Lauftechnikkurs im Bürgerpark

Start am 02. Mai 2024

Lauftraining in Theorie & Praxis

Lauf-ABC – Training | Biomechanik des Laufens | Optimierung des Laufstils
Trainingsmethoden | Videoaufnahme | Teilnehmerskript | Schuhdiskussion

Für wen ist der Kurs geeignet?

Da alle LäuferInnen mit derselben Biomechanik „konfrontiert“ sind, ist das neuro-muskuläre Koordinationstraining für Freizeitläufer und ambitionierte Wettkampfläufer gleichermaßen wertvoll und geeignet! Da wir im Kurs direkt ins Laufen kommen, **ist der Kurs nicht für Lauf-Neueinsteiger geeignet.**

Für alle Läuferinnen & Läufer

- die Ihren Laufstil überprüfen & optimieren möchten
- die Transparenz in der Trainingssteuerung suchen, um das eigene Training zielgerichtet zu gestalten
- die am Lauftempo arbeiten möchten
- die präventiv Verletzungen entgegenarbeiten möchten

Termin

Der Kurs besteht aus 8 wöchentlich aufeinanderfolgenden Einheiten à 75 Minuten.
Donnerstags 02. Mai bis 04. Juli, um 18:30 - 19:45 Uhr
(**Pause** am 09.05./Christi Himmelfahrt und am 30.05./Fronleichnam).

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

Anmeldung & Kosten

- 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 150,- 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!