

# Run Smart – der Lauftenikkurs im Bürgerpark

## Start am 08. Mai 2025

### 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 08. Mai bis 10. Juli**, um 18:30 - 19:45 Uhr  
(**Pause** am 29.05./Christi Himmelfahrt und am 19.06./Fronleichnam).

**Wo:** Öffentliche Laufbahn (Aschbahn) 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 165,- 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!**