

Run Smart – der Lauftechnikkurs im Bürgerpark

Start am 07. Mai 2026

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 07. Mai bis 09. Juli, um 18:30 - 19:45 Uhr
 (Pause am 14.05./Christi Himmelfahrt und am 04.06./Fronleichnam).

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

Anmeldung & Kosten

- Melde Dich einfach online auf der Kursseite an. Bevor Du den Anmeldebutton klickst, sichte bitte die Teilnahmebedingungen über den angegebenen Link! Durch ausfüllen/Absendung der Online-Anmeldung sowie Überweisung der Kursgebühr ist die Anmeldung perfekt. Du siehst direkt eine Anmeldebestätigung und bekommst später noch eine Bestätigungs-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 online möglich. Noch offene Fragen beantworte ich natürlich gerne – einfach melden!