



Präventives Ausdauertraining

Natürlich, gesund laufen

Aufbaukurs Juni 2026

Kurs-ID KU-BE-9UQ2YY

Dieser Kurs richtet sich an Läufer, die Lauferfahrung mitbringen oder schon einen Laufkurs absolviert haben.

Inhalte sind:

- Vermittlung einer physiologischen und ökonomischen Laufbewegung
- Neue Übungen für die Rumpfkraft
- Vertiefung von Lauf- ABC,- und Koordinationsübungen
- Variabel trainieren mit Intervallen, Fahrtenspiel, Steigerungen
- Fußmuskeltraining
- Erweitertes Dehnprogramm, dynamisches Dehnen
- Einweisung Faszienrolle
- Spaß

Kursbeginn: Montag den 8. Juni, 18:30 Uhr

Kurstermine: 08.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06. / 06.07./ 13.07./ 20.07./ 27.07.2026

immer 18:30- 20:00 Uhr

Kursort: Hof, Osseckerstadionstadion

Kursdauer: 8 x 90 min. **Kosten:** 115 .- €

Bezuschussung: Eine Zuschussung ist durch Krankenkassen möglich.

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse

Anmeldung: Unverbindliche Vormerkungen sind ab sofort über den nachstehenden

Ansprechpartner möglich.

Hannes Laubmann,

Linden 4, 95119 Naila

Tel: 09282/ 9639393 Fax: 09282 9843379

[www. heilpraktiker-laubmann.de](http://www.heilpraktiker-laubmann.de)