



Laufkurs IfL Hof, 2026 :

Präventives Ausdauertraining

Kurs-ID KU-BE-187L7Z

„Natürlich, gesund laufen!“

In diesen Laufkursen werden Einsteiger, Fortgeschrittene und Läufer mit Beschwerden viel Neues zum gesunden, natürlichen, gelenkschonenden Laufen finden.

Inhalte sind:

- Vermittlung einer physiologischen und ökonomischen Laufbewegung
- Übungen für die Rumpfkraft
- Lauf- ABC,- und Koordinationsübungen
- Das Laufen mit dem richtigen Tempo für ein sinnvolles Training
- Der Umgang mit Pulsuhren
- Fußmuskeltraining
- Effektives Dehnen
- Spaß

Kursort: Hof , städtisches Stadion, Osseckerstr.

Kursbeginn: Montag, 23.03.2026 immer **18:30 - 20:00 Uhr**

Kurstermine: 23.03./30.03./Osterpause/ 13.04. /20.04. / 27.04. /04.05. / 11.05. / 18.05.2026

Kosten: 115 .- €

Bezuschussung:

Eine Zuschussung ist durch die meisten Krankenkassen möglich.

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse!

Kursleiter: Hannes Laubmann, Heilpraktiker, Übungsleiter B Prävention, Natural Running Lauftrainer

Anmeldung:

Hannes Laubmann,

Frankenwaldstr. 1,

95119 Naila

Tel: 09282/ 96 393 93 Fax: 09282/98 433 79

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