



Laufkurs IfL Hof, 2023 :

Präventives Ausdauertraining

(Kurs ID ZPP: 20180219-991367)

„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, 27.03.2023 immer **18:30 - 20:00 Uhr**

Kurstermine: 27.03./03.04./ 17.04./24.04./ 02.05./08.05./ 15.05./ 22.05.2022

Kosten: 95 .- €

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