

EINLADUNG

GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 03 24

„Laufend unterwegs - Trainingskurse und -planung funktionell und effizient gestalten“

*Für Kursleiter*innen im Bereich Bewegung und Fitness*

Laufen ist die natürlichste Bewegungsform für den Menschen. Im Laufe der Evolution wurde der Mensch zum Langstreckenläufer, um Wild verfolgen zu können. Heute verschafft uns das Laufen Balance und Ausgleich zu unserem bewegungsarmen Alltag. Wir benötigen lediglich ein Paar Lafschuhe, um uns auf den Weg zu machen. Leider geraten Läufer häufig an ihre körperlichen Grenzen, Muskeln verhärten und verspannen, unspezifische Schmerzen treten auf und führen zu Verletzungen und Laufpausen. Ein regelmäßiges Krafttraining kann Laufverletzungen entgegenwirken. Ein starker Muskelapparat ist für ein aufrechtes, effizientes Laufen unumgänglich.

Sie sind ambitionierte*r Läufer*in und möchten einen abwechslungsreichen Laufkurs anbieten? Sie möchten Ihre Gruppe hin zu einem verletzungsfreien, umfassenden Training führen? In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick, wie Laufkurse konzipiert werden und wie regelmäßiges Krafttraining sinnvoll eingestreut werden kann.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Laufkleidung, Wechselwäsche, eine Matte, Handtücher und Getränke.

Termin:	Samstag, 4. Mai 2024, 10 - 17 Uhr
Ort:	vhs-Verband Mainz
Referentin:	Margit Müller, Lauf- und Fitnesstrainerin, DOSB-Lizenz
Kostenbeitrag:	30 € (80 € für externe Teilnehmer*innen)
Anmeldeschluss:	21. April 2024