

**DIRK
PÜSCHMANN**

Lauf- und
Nordic Walking-
Trainer

PUSHMAN · Oberhausener Straße 16 · 01705 Freital

Oberhausener Straße 16
01705 Freital
laufen@push-man.de
0172 976 9264

*LÄUFT
MIT DIR.*

Lauftraining – Kurs für Sportler

Trainiere regelmäßig in der Gruppe und verbessere Deine Laufzeiten

Datum: 31. August bis 16. November 2022, jeweils Mittwoch 17:30 Uhr

Ort: Großer Garten, Treffpunkt Querallee/Tiergartenstr.

9 Einheiten Gruppentraining Laufen von je 75 Minuten Teilnehmer: 6-12

Voraussetzung:

45 Minuten am Stück laufen Gute Kondition

Inhalt:

Ausdauertraining

Lauftechniktraining (Forcierung Mittelfußlaufstil)

Koordinationstraining (Ziel Verbesserung sensomotorischer Intelligenz)

Krafttraining in funktionaler und funktioneller Sicht

Dehnung und Mobilisation

Tempo- und Intervalltraining

Kosten: 110,00 €

Anmeldung bitte bis spätestens 24. August 2022