

**DIRK  
PÜSCHMANN**

Lauf- und  
Nordic Walking-  
Trainer

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

*LÄUFT  
MIT DIR.*

PUSHMAN · Oberhausener Straße 16 · 01705 Freital

## **Lauftraining – Kurs für Sportler**

**Trainiere regelmäßig in der Gruppe und verbessere Deine Laufzeiten**

**Datum: 29. März bis 31. Mai 2023, jeweils Mittwoch 17:30 Uhr**

**Ort: Großer Garten, Treffpunkt Querallee/Tiergartenstr.**

**10 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: 130,00 €**