

WOKIMEN

LeichterLaufen-Kurs

- Du möchtest endlich lächelnd Laufen?
 - Du möchtest einen energieeffizienten Laufstil?
 - Du möchtest gesundheitsorientiert und gelenkschonend Laufen?
- Dann ist LeichterLaufen (Natural Running) das Richtige für dich!**
Dein neues Laufleben beginnt am Samstag, 25.01.2020.

Dieser Laufkurs vermittelt dir Einblicke ins NaturalRunning, bestehend aus Lauftraining, Lauftechniktraining, Kraftaufbautraining sowie einem Faszientraining (findet im Kursraum statt).

Was ist LeichterLaufen (NaturalRunning)?

In den letzten Jahrzehnten wurden die Laufschuhe mit immer neueren Technologien ausgestattet und dadurch immer komplexer. Die Laufschuhe haben viele Aufgaben übernommen, für die früher die Füße zuständig waren, mehr Dämpfung, mehr Stabilisation, aber weniger Laufgefühl.

Leider zog diese Entwicklung eine **ansteigende Verletzungsanfälligkeit mit sich**, da man den Füßen immer mehr Aufgaben weggenommen hat und sie diese mit der Zeit verlernten. Im LeichterLaufen Kurs lernen wir uns wieder natürlich zu bewegen. Wir lernen quasi neu laufen, natürlich laufen!

Laufanfänger wie erfahrene Läufer profitieren von neuen Impulsen, Hinweisen und wertvollen Trainingstipps für einen gesundheitsorientierten und effektiven Laufstil.

Der Kurs geht über 6 oder 12 Wochen und beginnt am Samstag, 25.01.2020.

Kurs 1 (für Anfänger) 6 oder 12 Wochen, 15.00h

Kurs 2 (für Fortgeschrittene) 6 oder 12 Wochen, 16.00h

Kursgebühr: für 6 Wochen 55,-€
 für 12 Wochen 100,-€

Treffpunkt: 56581 Melsbach, Mittelstraße am Bürgerhaus/Turnhalle