

Mit Lust laufen

plus einem finanziellen Zuschuss der Krankenkassen für gesetzlich Versicherte



Ort: Bickenbach

Termin: Sa. 29.02.2020 von 09.30 – 13.00 und 14.00 – 17.00; So. 01.03.2020 von 09.30 – 13.00 Uhr.

„Mit Lust laufen“ vermittelt eine Lauftechnik, die gelenkschonend, ökonomisch und effektiv ist und die von der Wiederentdeckung der natürlichen Gehetechnik unserer Kinder und Vorfahren ausgeht. Diese wird von den Spitzenläufern wie dem früheren Marathon-Weltrekordler Patrick Mackau selbstverständlich eingesetzt, sie ist aber auch in einer weniger dynamischen Ausführung („Sie wollen ja keinen Weltrekord mehr laufen“) für Jedermann und auch für Laufeinsteiger erlernbar. Wesentliches Merkmal der Technikvermittlung ist dabei die Selbsterfahrung der Kursteilnehmer/Innen durch Erproben, Beobachten, Kontrastieren, Reflektieren von Selbsterfahrungen, ...

„Mit Lust laufen“ umfasst 10 Einheiten a 60 min. Alle Einheiten dienen der Vermittlung eines integrativen Konzept von Lauftraining, Lauftechnik und Stabilisations-/Dehnungstraining mit folgenden Themen:

1. Der kurze, frequenzorientierte Schritt: Frequenzsteuerung über Armarbeit
2. Körperaufrichtung und Rumpfstabilität: Die Aufrichtung in der Wirbelsäule
3. Die Kopfposition
4. Der Bodenkontakt: Die Aufgabe der Füße
5. Die Beugung/Streckung des Hüftgelenks und das Anfersen
6. Die Atmung
7. Die Gesamttechnik
8. Techniktraining mit Partner
9. Einführung Lauf-ABC
10. Videoanalyse und -auswertung

Zur Sicherung des Lernerfolges und zur Kontrolle, in welchem Maße die „neue“ Lauftechnik auch umgesetzt wird, wird zum Ende der Veranstaltung eine individuelle Videoaufzeichnung der Lauftechnik erstellt, individuell ausgewertet und kommentiert zugeschickt, zusätzlich gibt es einen Stick mit ca. 400 MB Material zu allen Fragen des ausdauernden Laufens (Artikel, Präsentationen, Trainingspläne, Videos, ...)

Teilnahmegebühr: 120,00 € inklusive Mehrwertsteuer (Mehrwertsteuer kann bei Bedarf ausgewiesen werden)

Für gesetzlich Versicherte wird dieser Kurs prinzipiell bezuschusst, wobei der Zuschuss bis 100 % betragen kann.

Kurs – ID (zur Prüfung durch die Krankenkasse): 20181015-1051965

Weitere Infos und Anmeldung:

Sport & Health 4 you UG

64404 Bickenbach

Dieter Bremer

Dipl.-Sportlehrer, Dozent Sportlehrerausbildung
TU Darmstadt (a.D), Krankenkassenzertifizierter
Laufcoach, ...

dieter.bremer@online.de

Mobil: 0177 7389296

