

## **Laufkurs: Gesund Laufen - besser Laufen - schneller Laufen**

Beginn: Theorie: Di, 10.10.2017, 19.00 Uhr,

Praxis Laufen: immer Mi, ab 11.10.2017, 19.00 Uhr

Einsteiger und fortgeschrittene Läufer werden viel Neues zum gesunden Laufen erfahren. Im Vordergrund stehen das Erlernen einer guten Lauftechnik, elementare Kräftigungs- und Dehnübungen. Anfänger können problemlos teilnehmen, weil keine längeren Strecken gelaufen werden.

Inhalte/Ziele in Theorie und Praxis:

\* optimale Lauftechnik \* Lauf A-B-C \* Herzfrequenztraining \* effektive Rumpfkraftübungen \* Ernährung \* Videoanalyse

Der Kurs wird von Kerstin Troch (Dipl. Sportökonomin) und Klaus Hornung (A-Trainer Triathlon) im Zusammenarbeit mit der vhs Mühldorf durchgeführt .

Preis 102,- Euro, Anmeldung bei vhs Mühldorf

**Auskunft: Klaus Hornung, Kerstin Troch**

