

Die kleine Laufschule

Beschreibung

Dieser theoretische Lauf-Workshop richtet sich an alle, die Laufen besser verstehen, gesund gestalten und langfristig motiviert bleiben möchten. Statt eines praktischen Trainings erhalten die Teilnehmenden fundiertes Wissen über Lauftechnik, Trainingssteuerung, Atmung und Motivation – ergänzt durch spannende Fakten aus Wissenschaft und Praxis.

Der Workshop räumt mit verbreiteten Laufmythen auf, vermittelt klare Orientierung und zeigt, wie kleine Wissensimpulse große Effekte auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Laufspaß haben können. Ideal für alle, die Laufen beginnen oder verbessern möchten, aber zuerst verstehen wollen: *Wie funktioniert gesundes Laufen eigentlich?*

Inhalte

- Grundlagen der Lauftechnik: Haltung, Fußaufsatz, Schrittänge
- Atmung & Ausdauer: was wirklich unterstützt
- Trainingssteuerung: Pulsbereiche & Belastungsdosierung
- Verletzungsprävention & sinnvolle Ausstattung
- Motivation & alltagstaugliche Routinen

Methodik

- Kurze Wissensimpulse
- Anschauliche Fakten & Myth-Busting
- Austausch & Reflexion aktueller Laufgewohnheiten

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!