

## Laufkurs

### Beschreibung

Der Laufkurs richtet sich an Mitarbeitende, die ihre Ausdauer verbessern, sich gezielt auf einen Laufevent vorbereiten oder einfach regelmäßig und gesund in Bewegung kommen möchten. Durch ein angeleitetes, strukturiertes Training werden unterschiedliche Leistungsniveaus berücksichtigt und ein nachhaltiger Einstieg bzw. Wiedereinstieg ins Laufen ermöglicht.

Der Fokus liegt auf gesundheitsorientiertem Ausdauertraining, Freude an Bewegung und Motivation durch gemeinsames Training. Ergänzende Übungen unterstützen eine ökonomische Lauftechnik und helfen, Überlastungen vorzubeugen.

### Inhalte

- Lauftraining in der Gruppe (angepasst an unterschiedliche Leistungsniveaus)
- Verbesserung von Ausdauer und Laufökonomie

### Methodik

- Angeleitetes Lauftraining durch qualifizierte Trainer\*innen
- Abwechslungsreiche Trainingseinheiten mit klarer Struktur
- Individuelle Anpassung innerhalb der Gruppe
- Motivation und Austausch im gemeinsamen Training

### Format

- Wöchentlicher, angeleiteter Laufkurs
- Fokus auf gesundes, nachhaltiges Training
- Geeignet für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

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](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*