

Seminar Laufseminar mit Videoanalyse.

Das Seminar bietet allen Läufern eine qualifizierte Hilfe zur Verbesserung der Lauftechnik.



Sa. 10. Apr. 2010

09:00 - 16:00 Uhr
münz sportkonzept

Sie laufen oder möchten mit dem Laufen beginnen? Unser Laufseminar bietet zu Beginn der Laufsaison wichtige Hilfestellungen zur Lauftechnik. Von Kopf bis Fuß wird Ihr Laufstil analysiert und von erfahrenen Trainern korrigiert. Das Seminar bietet für alle Läufer eine qualifizierte Hilfe, um neben der Verbesserung der Lauftechnik auch muskuläre Dysbalancen aufzuarbeiten. Nach einem Test zur Feststellung von Muskelverkürzungen werden Videoanalysen auf dem Laufband und auf einer Tartanbahn durchgeführt. Es werden funktionelle Dehntechniken und spezifische Kräftigungsübungen vorgestellt. Zusätzlich gibt es nützliche Tipps für den Kauf von Laufschuhen.

Seminarinhalte auf einen Blick

- Muskelverkürzungstest
- individuelle Beratung
- Videoanalyse
- Dehntechniken
- Kräftigungsübungen
- Laufschuhberatung

Referenten: Klaus Schmidt & Team

Anmeldung bis 26.03.2010 unter
www.muenz-sportkonzept.de

Haben Sie Fragen? Rufen Sie an:
0 26 02/93 74 80

weitere Seminardaten

- Termin: Samstag, 10. Apr. 2010
- Zeit: 09:00 - 16:00 Uhr
- Kosten: € 98,00 p. P.
- Dauer: 7 Stunden
- Mindestteilnehmerzahl: 8 Pers.
- Maximale Teilnehmerzahl: 20 Pers.



www.muenz-sportkonzept.de