

Laufen ErLeben XL Basic

Der Verein Leben Erleben – Union für Sport, Gesundheit und Kultur bietet in Kooperation mit Bona Nutrimentum im Folgenden einen Einsteiger-Laufkurs zum Erlernen der wichtigsten praktischen und theoretischen Basics zum Thema Laufen, Sport im Allgemeinen und Ernährung. Zudem wird der Kurs diätologisch mittels Vorträgen und professioneller körperlicher Bestandsaufnahme begleitet!



Inhalt bzw. inkludierte Leistungen (12 Einheiten á 45min):

- Professionelle Messung der Körperzusammensetzung (BIA-Messung)
- diätologische Vorträge
 - Lebensmittel und deren Auswirkung auf unseren Körper
 - Funktionsweise Ernährung-Verdauung
 - Gesundheitliche Aspekte
- sporttheoretischer Vortrag
 - Grundlagen zu Bewegung und Sport
 - Was bedeutet „Training“ - wie setzt man es um?
 - Was trainieren, wieviel und wozu?
 - Ziele erarbeiten und steuern
- laufpraktische Sporteinheiten (6 x 60min)
 - Richtiges Aufwärmen und Mobilisieren
 - Analyse und Verbesserung der Lauftechnik
 - Verletzungsprophylaktische Übungen und Inputs (Stabilisationstraining)
- Reflexion und Ausblick

Anforderungen: Lauferfahrung: keine
Ausrüstung: passende Laufschuhe
Empfohlen: sportärztliche Untersuchung

Zeitraumen: 12 Einheiten zu je 45min, aufgeteilt auf 8 aufeinanderfolgende Samstage

Gruppengröße: Mindestens 10 bis maximal 16 Teilnehmer

Kontaktdaten: Leben Erleben – Union für Sport, Gesundheit und Kultur
E-Mail: office@unionlebenerleben.at
Homepage: www.unionlebenerleben.at
Obmann: Helmut Idinger
Handy: 0680 211 34 12