

Lauftechnikkurs



**Du fragst dich, was den ‚perfekten‘ Laufstil ausmacht?
Laufen ist dein Hobby und du möchtest an deiner Technik feilen?
Du hast Schmerzen beim Laufen und fragst dich, ob es an deinem Laufstil liegt?**

Inhalt:

Dieses 6-wöchige Seminar besteht aus einem Theorieteil und Praxis. Wir werden erarbeiten, welche Elemente zu unterschiedlichen Laufstilen gehören. Von dort ausgehend werden wir fünf weitere Treffen nutzen, um Elemente (Rückfußlauf vs. Mittelfußlauf) zu erproben und zu automatisieren. Zwei Analysen im Test-/ Re-Testverfahren runden den Kurs ab.

Kurspaket:

- Theorie – Was ist der ‚perfekte‘ Laufstil?
- Laufanalyse: Videoaufnahmen am Anfang & Ende des Kurses
- Praxis 3in1: Technikschiung zum Mittelfußlauf, Mobilitäts- & Krafttraining

Wann? Dienstags 22.08. bis 26.09.2017, 18:45 bis 20 Uhr (6 Termine 75 Min.)

Wo? Hochschulsport Göttingen

5 bis 8 Teilnehmende

Teilnahmegebühr 199,- Euro (10 % Rabatt für Studies/Promovierende)

Infos und Anmeldung unter kontakt@ccsports-performance.de

Alle Details per E-Mail kurz vor Kursbeginn