



Tipps und Tricks für den Weltkulturerbelauf

1. Einheit: Krafttraining für Läufer (Warum uns Krafttraining schneller macht und vor Verletzung schützen kann; Theorie & Praxis)
2. Einheit: Lauftraining richtig planen (verschiedene Trainingsformen sinnvoll kombinieren; Periodisierung im Trainingsplan; Theorie & Praxis)
3. Einheit: Lauftechnik und Equipment (gesunde Lauftechnik; Schuhauswahl; Lafequipment; Theorie & Praxis)
4. Einheit: Verhalten vor und am Wettkampftag (Vorbereitung; Ernährung; Renntaktik; Theorie & Praxis)

Kursleitung: Toni Parpart

Preis: 64,00 €

Dauer: 90 Minuten je Einheit

Start: 15.03.2023, 16.30 Uhr

Buchen Sie dazu auch gleich unsere Spiroergometrie oder Laufanalyse

Spiro + Laufanalyse komplett

€ ~~329,00~~ nur **€ 263,20**

Spiro + Laufanalyse Teil

€ ~~267,00~~ nur **€ 213,60**

Spiro

€ ~~165,00~~ nur **€ 132,00**

Für wen ist die Spiroergometrie geeignet?

- Sporteinsteiger
- Hobbysportler
- Leistungsorientierter Sportler
- Leistungssportler
- Unterstützung für gezieltes Training
- Gewichtsmanagement
- Vereine (Spielsport/Leichtathletik/Triathlon/Rudern...)
- Belastbarkeit nach Covid 19 Erkrankungen

Anmeldung erforderlich unter 0951 50353820

www.saludis.de

www.t1p.de/fhk5

Gerne stehen wir auch für Fragen zur Verfügung
saludis - Zentrum für rehabilitative Medizin