



Lauftraining Masterclass - Schnuppertermin

Liebe Mitglieder!

Wir freuen uns besonders ab sofort ein Lauftechniktraining für Jung und Alt anbieten zu können. Unsere diplomierte *Lauftrainerin Laura Proßegger* bietet euch eine direkte Laufanalyse, Feedback und Tipps zur Verbesserung der Lauftechnik.

Eine typische Einheit dauert 60 Minuten und beinhaltet:

1. Aufwärmen um Verletzungen zu verhindern und die Muskelregeneration zu fördern.

Dauer: 10 Minuten

2. Trainingsziel und Ablauf werden geklärt, sodass jeder Teilnehmer weiß was gemacht wird und somit wird direkt in die Übungen gestartet. Bis zu 8 verschiedene Durchgänge unterschiedlicher Schwierigkeit werden durchlaufen. Hauptziel ist dabei das Lauf ABC (Verbesserung der Laufbewegung, Koordination, Steigerung Flexibilität, Stabilität und Stärkung der einzelnen Muskulaturen)

Dauer: ca. 30 min.

3. Für den verspielteren Teil wird hier z.B.: „Versteinerte Hex“ gewählt, hier kommt man nochmal auf die maximale Herzfrequenz und trainiert somit die Schnelligkeit.

Dauer: ca. 10 Minuten

4. Abkühlphase sowie leichtes auslaufen. Feedbackrunde.

Dauer: ca. 10 Minuten

Für dieses Training bieten wir einen kostenlose Schnuppertermin an, damit sich Trainerin und potenzielle TeilnehmerInnen abstimmen können. Treffpunkt dafür ist der Pavillon in Natters. Termine und sonstige Modalitäten werden nach dem Schnuppertermin geklärt.

- **Termin:** 20. Oktober 2023, 18:30 - 19:30, Pavillon Natters

Wir bitten um Anmeldung zum Termin in der Vereinsplaner APP in der Gruppe *Lauftraining Masterclass* oder alternativ per Mail an info@svnatters.at.

Wir freuen uns auf zahlreiche TeilnehmerInnen!

