

Kursbeschreibung:



Laufen für absolute Anfänger 8-Wochen-Programm

Du hast noch nie mit Laufen begonnen oder dich bisher nicht getraut, weil du unsicher bist, wie du starten sollst? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

In meinem 8-wöchigen Einsteiger-Laufkurs führe ich dich Schritt für Schritt an das Laufen heran, sodass du sicher, mit Freude und ohne Überforderung erste Lauferfahrungen sammelst.

Kursinhalte:

- **Sanfte Einführung ins Laufen:** Wir beginnen mit kurzen, lockeren Laufeinheiten, die sich nach deinem Tempo richten. Du lernst, wie du dein Laufpensum steigern kannst, ohne dich zu überlasten.
- **Lauftechnik:** Du bekommst wichtige Tipps und Anleitungen zur richtigen Körperhaltung und Atmung beim Laufen. So vermeidest du Verletzungen und stärkst deine Ausdauer.
- **Konditionsaufbau:** Jede Woche steigern wir gemeinsam die Laufdistanzen und -zeiten, sodass du kontinuierlich Fortschritte machst. Dabei liegt der Fokus immer auf dem Spaß am Laufen und einer positiven Erfahrung.
- **Dehn- und Kräftigungsübungen:** Zu jeder Einheit gehören gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen, die die Muskulatur lockern, die Beweglichkeit fördern und Verletzungen vorbeugen. Du lernst, wie du deinen Körper rund ums Laufen optimal vorbereitest und danach pflegst.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich an absolute Laufanfänger, die noch nie gelaufen sind. Du brauchst keine Vorerfahrung – nur die Motivation, etwas Neues zu wagen und an deiner Fitness zu arbeiten!

Ziel des Kurses:

Am Ende des 8-Wochen-Kurses wirst du in der Lage sein, mit Freude und ohne Angst eine gewisse Strecke zu laufen. Dein Selbstbewusstsein wird gestärkt und du hast alle notwendigen Grundlagen, um auch nach dem Kurs weiterzulaufen.

Begleite mich auf deinem Weg zu mehr Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden!

Kursstart: 27.03.25

Dauer: 8 Wochen

Trainingszeiten: Dienstag, 08:00 - 08.45 Uhr

Ort: Kiel Projensdorfer Gehölz

Kosten: 70 Euro

Melde dich noch heute an!