# LAUFEN BEWEGUNGSMINUTEN SAMMELN

Das Angebot Laufen geht insbesondere auf den für Sie optimalen Laufstil ein, bei für Sie geeignetem Energiemanagement.

Es werden neben Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen auch Beweglichkeitsübungen eingeübt, die insbesondere das Laufen begünstigen.

Der Lauf-Trainer hilft Ihnen den Herzfrequenz in den verschiedenen Belastungsstufen effektiv einzusetzen.

Der Lauf Trainer motiviert Sie in der Gruppe ein spaßvolles, gesundheitsorientiertes und effektives Training zu absolvieren.

**Zielgruppe:** Laufeinsteigende

**Teilnehmerzahl:** 4-18

**Dauer:** 60 Min.

**Preis:** siehe Buchungstool

**Mitzubringen:**

Bitte bringen Sie angepasste Sportbekleidung, Outdoor Sportschuhe und Wasser für die Trainingseinheit mit.

**Wir empfehlen im Vorfeld eine Befragung zum Gesundheitszustand, eine Körperstatusanalyse, eine Körperzielplanung und den Laufen Einführungskurs.**