

Laufkurse in Kreuzlingen

Laufen ist ein Ganzkörpertraining und eignet sich ideal bei Gewichtsreduzierung, stärkt Ihre Muskulatur, bringt Ihren Kreislauf in Schwung und schont Ihre Gelenke – vorausgesetzt, Sie machen es richtig!

Kursinhalt:

- Grundlagen des Laufens
- verschiedene Lauftechniken (Vor- Rückfusslaufen)
- Richtige Atmung

- Ernährung
- Trainingstipps (wie weit wie schnell wie oft)
- Infos über ideales Schuhwerk
- Auf Wunsch:
 - Laktat- Stufentest im Freien
 - Videokontrolle



Kursablauf:

Ein Kurs besteht aus sechs Lektionen von je 45 Minuten. Bis auf eine Theorielektion findet das Training draussen statt.

Sollte das Wetter mal überhaupt nicht mitmachen, kann der Kurs kurzfristig verschoben werden.

Treffpunkt und Zeit:

Jeweils Montag und Mittwoch von **18:30 Uhr bis 19:15 Uhr** auf der Sportanlage Burgenfeld beim Hafbahnhof Kreuzlingen

Kursleiter: Keller Felix, dipl. Sport- Physiotherapeut, Inhaber von protraining

Ausrüstung: Schuhe und Kleidung gem. Witterung, Pulsuhr wenn vorhanden

Kosten: Gruppen (2 bis max. 6 Teilnehmer) 210 sfr pro Kurs (6 Lektionen)

Einzelunterricht: nach Absprache

Anmeldung: Keller Felix, per tel.: 071 671 12 66