

Lauf-Bahn 1.0 – Die Kunst des effizienten Laufens

Lerne das Herzstück der Bewegung des Menschen kennen: die natürliche Lauftechnik.

Minimaler Aufwand. Maximale Leichtigkeit. Die Kunst des effizienten Laufens.

LAUFEN!!! Konntest du schon immer!? Hast Du Dir nie Gedanken über deine Technik gemacht?

Oder gehst Du schon lange nicht mehr gern laufen, weil Dein Knie schmerzt, der Rücken nicht mehr mitmacht oder Dich andere Probleme davon abhalten Freude am Rennen zu haben? Suchst du Leichtigkeit und mehr Geschwindigkeit, bist aber zeitlich eingeschränkt? Dann ran an Deine Technik!

Läufer Statistiken der „modernen Welt“

- Ca. **90%** der Läufer dämpfen sich mit ihren Gelenken
- Ca. **10 %** dämpfen sich mit ihren Muskeln
- **Weniger als 5 %** der Läufer laufen effizient

Lernt euch wieder natürlich zu bewegen, um damit effizienter und schneller zu sein- als Läufer, Triathlet, als Anfänger, Neueinsteiger oder als Profi. Die Technik wird eure Geschwindigkeit immer beherrschen. Effizientes Laufen schützt vor Verletzungen und Überlastungen, schont Binde- und Stützapparat und macht natürlich schneller und leichter.....

In unseren Laufseminaren bringen wir jedem die natürliche Lauftechnik nahe. Entdecke und gewinne die unbeschwerte Art des Laufens wieder. In gut 2 Stunden voller praktischer Übungen und logischer Erklärungen anhand anatomischer, wie physikalischer Fakten machst du einen evolutionären Schritt VORWÄRTS zurück zu deiner Natur des effizienten Laufens.

Gib deinem Körper seine natürliche Funktion wieder und lass ihn sein Potential voll entfalten. Das Resultat: Geschwindigkeit & Leichtfüßigkeit.

Preis: 40 EUR pro Person

Dauer: 2:30 Stunden

Ort: : wir kommen dorthin, wo Ihr uns braucht! Es sollte ein Parkplatz direkt am Treffpunkt vorhanden sein und ein ruhiges Gelände mit einer Fläche von ca. 5m mal 60m für die Praxisübungen. Im Winter sollte Strassenbeleuchtung vor Ort sein. Ein Leichtathletikstadion ist nicht zwingend notwendig. Toll wäre es, wenn man sich vor Ort bei schlechtem Wetter unterstellen könnte für den Theorieteil.
Zeit: an einem Wochentag, die genaue Startzeit ist flexibel. die meisten 1.0 Seminare finden abends statt.

Minimalteilnehmerzahl: 8

Maximalteilnehmerzahl: 30

Leitung: Larissa Kleinmann – Mitglied deutsche Nationalmannschaft Leichtathletik & Radsport 1993 bis 2009, Gründerin FLUGPHASE

Inhalt: 10 Min Einlaufen; kurze legere theoretische Einführung in die Effizienz und Gelenkschonung der Lauftechnik basiert auf physikalischer, anatomischer und biomechanischer Grundsätze; direkte Umsetzung in die PRAXIS durch einfache Technikübungen, die die Gazelle sofort den Unterschied in der Leichtigkeit spüren lässt. Euer Läuferleben wird sich nach den kurzweiligen 2:30 Stunden für immer verändern.

Ziel:

1. Euch ein neues, leichteres Laufgefühl und mehr Spass am Laufen zu geben
2. Eure Gelenke zu schonen, damit Ihr noch lange weiter laufen könnt
3. Eure Verletzungsanfälligkeit zu verringern
4. Eure Bestzeiten zu senken
5. aus Euch leichtfüssige Gazellen zu machen

Voraussetzung: keinerlei Fitness ist notwendig

Zielgruppe: Von Anfänger bis Profi lernt jeder viel bis Kleinigkeiten, die dennoch mehrere Sekunden pro Kilometer und das Gefühl von Leichtigkeit ausmachen. Alle Leistungsniveaus können in dem Seminar bedient werden.

Schuhe: Natural Running Schuhe werden zum Test kostenlos zur Verfügung gestellt.

Auf Wunsch besteht die Möglichkeit vor Ort natural running Schuhe zu erwerben, die den effizienten Bewegungsablauf fördern. Bei Schuhkauf am Seminartag gibt es **Rabatt**. Fokus des Seminars liegt jedoch klar auf das Erlernen der effizienten Lauftechnik!