

Bewegungsangebot
Laufen

Kurzbeschreibung

Das Bewegungsangebot **Laufen** beinhaltet die Vermittlung aller theoretischen und praktischen Inhalte, die notwendig sind, um nach Kursende, eigenständig Laufeinheiten gesundheitsverträglich durchführen zu können.

Ziele und Stärken

- Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen, Ausdauer-, Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit
- Das erleben eines positiven Körpergefühls und verbesserter Fitness
- Verminderung von gesundheitlichen Risikofaktoren. Günstige Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System - Stärkung der Muskulatur
- Positive Beeinflussung des Wohlbefindens
- Förderung der eigenen Gesundheitskompetenz



Unsere Leistungen

- Vermittlung verschiedener Lauftechniken
- Tipps und Hinweise zur richtigen Belastungsdosierung und Belastungssteuerung
- Differenzierte Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer
- Beweglichkeits- und Koordinationsübungen sowie Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Regenerative Trainingsmaßnahmen für eine optimale Erholung

Organisation und Durchführung

- In Kursform von 6 bis 10 Terminen oder als Kompaktdurchführung, 3 Std. an einem Tag. Zeit, Ort und Durchführungsform nach Absprache

Nutzen für die Gesundheit und Ihr Unternehmen

- **Laufen ist ein hervorragendes Konditionstraining, das schnell zu Trainingserfolgen führt**
- **Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, speziell des Herz-Kreislauf-Systems**
- **Bewegungsangebote im Unternehmen verbessern das Betriebsklima und fördern langfristig die Arbeitsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter**