

Laufseminar für Einsteiger



TheraFit **2.0** PUNKT
Zentrum Aulendorf

Lauftechnik & Krafttraining kombiniert



**5 Einheiten am Samstag,
27.9./4.10./11.10./18.10./25.10.2025**

**Treffpunkt ist um 14 Uhr beim
TheraFit Zentrum 2.0 in Aulendorf.
(Dauer ca. 1 Stunde)**

Mit Bescheinigung für die Krankenkasse

Kursgebühr 100 Euro inkl. Bescheinigung.
Weitere Infos & Anmeldung unter Tel. 075 25/923 3631

Laufseminar für Einsteiger – Lauftechnik & Krafttraining kombiniert

Starte richtig – Laufe effizienter und verletzungsfrei!

Du möchtest mit dem Laufen beginnen oder hast bereits erste Lauferfahrungen gesammelt, fühlst dich aber unsicher bei Technik und Trainingsaufbau? Im Laufseminar für Einsteiger vermitteln ich dir die Grundlagen für einen gesunden und effektiven Laufeinstieg – inklusive gezieltem Krafttraining zur Verletzungsprävention und Leistungssteigerung.

Was dich erwartet:

Lauftechnik-Training

- Analyse und Optimierung deines Laufstils
- Übungen zur Verbesserung von Haltung, Fußaufsatz und Schritttechnik
- Atemtechnik & Rhythmusgefühl



Gezieltes Krafttraining für Läufer:innen

- Stärkung der Bein-, Rumpf- und Stabilisationsmuskulatur
- Mobilitäts- und Dehnübungen zur Verletzungsprophylaxe
- Funktionelles Training ohne Geräte – ideal für Zuhause

Wissenswertes rund ums Laufen

- Trainingsplanung & Belastungssteuerung
- Aufwärmen, Cool-Down und Regeneration
- Tipps zu Laufausrüstung, Schuhwahl & Motivation

Für wen ist der Kurs geeignet?

Laufanfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Wiedereinsteiger:innen nach längerer Pause

Alle, die ihre Technik verbessern und fit bleiben möchten

Ziel des Seminars:

Du lernst, wie du effizient, sicher und mit Freude läufst – und wie du durch ergänzendes Krafttraining langfristig gesund bleibst.

Leitung:

Dipl. SpLhr Michael Traub
Fitness und Lauftrainer

**Infos und Anmeldung
im TheraFit Zentrum**



TheraFit **2.0** PUNKT
Zentrum Aulendorf
Alte Kiesgrube 17 · 88326 Aulendorf

TheraFit2.0



Telefon 075 25/9 23 36 31

TheraFitZentrum2.0@gmail.com

www.thera-fit-aulendorf.de

Betreuungszeiten:

Mo. bis Do. 9 – 12 Uhr
und 13 – 20 Uhr