

## **Ski & Sport Profis Laufkurs für Einsteiger Natürlich und schmerzfrei Laufen**

Natürlich laufen heißt leichter und gesund laufen. Mit Spaß und ohne gesundheitliche Risiken. Der Ski & Sport Profis Laufkurs beinhaltet 8 Unterrichtseinheiten à 60-90 Minuten, sowie einen Vortrag zur gesunden Lauftechnik. Theorie und Praxis werden vom Sportwissenschaftler und Leiter von SMIVIT – Sportmedizinisches Institut im VITANUM, Juraj Gubi durchgeführt. Der Kurs vermittelt die Grundlagen des natürlichen Laufens und bildet somit die Basis für weiterführende Laufkurse bzw. Lauffreize der Ski & Sport Profis in Ebersheim.

Dieser Kurs wird von den meisten gesetzlichen Gesundheitskassen bezuschusst.

### **Bitte mitbringen:**

- Der Witterung entsprechende Kleidung.
- ein geeignetes Paar Laufschuhe.
- Sport-Uhr mit Herzfrequenz-Messung ( falls vorhanden)

### **Kurstermine:**

Dienstag	22.05.12,	19.00 Uhr
Donnerstag	24.05.12,	19.00 Uhr
Dienstag	29.05.12,	19.00 Uhr
Donnerstag	31.05.12,	19.00 Uhr
Dienstag	05.06.12,	19.00 Uhr
Dienstag	12.06.12,	19.00 Uhr
Donnerstag	14.06.12,	19.00 Uhr
Dienstag	19.06.12,	19.00 Uhr

**Dauer:** 8 Laufeinheiten à 60 Min. + Vortrag und Videoanalyse

**Teilnehmerzahl:** max. 20 / min. 8

**Treffpunkt:** Ski & Sport Profis – Töngesstr. 55 – 55129 Mainz Ebersheim

**Kursgebühr:** € 99,00

(Der Kurs kann im Rahmen einer Präventionsmaßnahme von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.)

**Ihre Trainer:** Juraj Gubi – Dipl. Sportwissenschaftler (weitere Infos finden Sie [hier](#))

**Jetzt anmelden!**  
**Ski & Sport Profis:**  
**Tel.: 06136-9533881 – Mail: [info@susprofis.de](mailto:info@susprofis.de)**

## Inhalte:

<p><b>Tag 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armarbeit, Grundlagen</li> <li>• Körperposition, Grundlagen</li> <li>• Kraftübungen, Grundlagen</li> <li>• Barfußtraining, Fußmuskeltraining, Grundlagen</li> <li>• Stretching, Grundlagen</li> </ul>	<p><b>Tag 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armarbeit</li> <li>• Körperposition</li> <li>• Beinarbeit Grundlagen</li> <li>• Kraftübungen, Grundlagen</li> <li>• cool-down, Grundlagen</li> <li>• Barfußtraining, Fußmuskeltraining</li> <li>• Stretching, Grundlagen</li> </ul>	<p><b>Tag 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• natürliche Lauftechnik</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Kraftübungen</li> <li>• cool-down, Grundlagen</li> <li>• Fußmuskeltraining, Grundlagen</li> <li>• Stretching</li> </ul>
<p><b>Tag 4:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• natürliche Lauftechnik</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Kraftübungen</li> <li>• herzfrequenzgesteuertes Training</li> <li>• Barfußtraining, Fußmuskeltraining</li> <li>• Stretching</li> </ul>	<p><b>Tag 5:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• natürliche Lauftechnik</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Kraftübungen</li> <li>• herzfrequenzgesteuertes Training, Grundlagen</li> <li>• Schrittfrequenzkontrolle, Grundlagen</li> <li>• Barfußtraining, Fußmuskeltraining</li> <li>• Stretching</li> </ul>	<p><b>Tag 6:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• natürliche Lauftechnik</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Kraftübungen</li> <li>• herzfrequenzgesteuertes Training</li> <li>• Schrittfrequenzkontrolle</li> <li>• Barfußtraining, Fußmuskeltraining</li> <li>• Stretching</li> </ul>
<p><b>Tag 7:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• natürliche Lauftechnik</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Videoaufnahmen zur Lauftechnik</li> <li>• <b>Lauf-Biathlon</b> ☺</li> </ul>	<p><b>Tag 8:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschluss des Laufseminars mit einem Vortrag über eine natürliche Lauftechnik. sowie individuelle Auswertungen der Videoaufnahmen von jedem Kursteilnehmer (ca. 90 Minuten, je nach Teilnehmerzahl)</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><i>In Kooperation mit:</i></p>  <p><b>SMIVIT</b> SPORTMEDIZINISCHES INSTITUT IM VITANUM</p>