



FIT für FIRMENLAUF

MODULARES ANGEBOT im Bereich Laufen und Läuferisches Ergänzungstraining.

- 1. Lauftraining für Einsteiger/Wiedereinsteiger:** einsteigergerechtes Training mit Koordinations- und Stabilisations- sowie Kräftigungsübungen, langsame Steigerung des Belastungsumfanges, je nach Wunsch auch zielorientiertes Training zum Beispiel zur Teilnahme an einem Firmenlauf oder einer anderen Laufveranstaltung (erhöht die Motivation „dran“ zu bleiben. Stellung von Herzfrequenzmessern während der ersten 12 Einheiten zur individuellen Belastungskontrolle, wenn gewünscht. Gruppengröße pro Trainer maximal 12 Teilnehmer
Umfang: acht bis zwölf Trainingseinheiten à 60 Minuten/Einheit
- 2. Faszientraining mit der Blackroll** für alle: Regeneratives und athletisches Training mit Blackroll-Bällen und Rollen in der Halle (Stellung eines geeigneten Raumes vorausgesetzt). Das Training dient der Verbesserung der gesamten Leistungsfähigkeit und der Flexibilität unseres Körpers. Maximale Gruppengröße 15 Teilnehmer (raumabhängig!)
Umfang: acht bis 10 Trainingseinheiten à 60 Minuten/Einheit
- 3. Lauftreff für Fortgeschrittene:** Die Alternative für Fortgeschrittene Läufer bis hin zum Marathonläufer (Grenze der Betreuung bei einer noch zu besprechenden Laufgeschwindigkeit)
Umfang: acht bis zwölf Trainingseinheiten à 60 Minuten/Einheit
- 4. Laufstil-Analyse Tag** für fortgeschrittene Läufer: Video-Aufnahmen der Läufer mit anschließender Kommentierung und Analyse des Laufstils, sowie Aufzeigen von Verbesserungsmöglichkeiten.
Dieser Tag kann alternativ als Lauftechnik-Tag durchgeführt werden, ohne Videoanalyse mit Schwerpunkt auf Verbesserung des Laufstils durch Lauf-ABC-Übungen und Ergänzungstraining. In der Dauer sind wir hier flexibel von 60 bis 240 Minuten.
Umfang: Tages- oder Halbtagesveranstaltung; 4 Läufer/Stunde
- 5. Leistungsdiagnostik aeroscan** (Mobile Spiroergometrie) für ambitionierte Sportler und Abnehmwillige. Feststellung des Energiestoffwechsels unter zunehmender Belastung auf dem Laufband oder auf dem Radergometer. Basis zur Erstellung von individuellen Trainingsplänen, zum Beispiel auch als Incentive für Mitarbeiter.
Umfang: Tages- oder Halbtagesveranstaltung; 2 Läufer/Stunde
- 6. TANITA-Messung** für alle: die Analyse dient der Bestimmung der eigenen Körperzusammensetzung. Sie macht es möglich, die Auswirkungen eines Gesundheits-, Fitness- oder Ernährungsprogramms zu demonstrieren und jederzeit eine sofortige Bewertung des Gesundheitszustandes zu liefern.
Umfang: Tages- oder Halbtagesveranstaltung; 4 Läufer/Stunde



7. **Athletik- und Diagnostiktag** in Kleingruppen für Ausdauersportler/Läufer in Zweibrücken in unserem RunnersGym – individuell nach dem Baukastenprinzip kombinierbar aus Athletiktraining, Yoga, Entspannung, Diagnostik und Laufstilanalyse, sowie Theorievorträgen zum Thema Ausdauersport, Trainingsplanung, Sportgerechte und/oder Ernährungsstrategien.

Umfang: Tages- oder Halbtagesveranstaltung

8. **Kick-Off-Vortrag** in den Räumlichkeiten der interessierten Unternehmen mit dem Ziel Teilnehmer zum Training zu motivieren und die Bedeutung von strukturiertem Lauftraining zu zeigen.

Umfang: 60-90 Minuten

Weitere Infos unter bgm@laufschule-saarpfalz.de, ebenso individuelle Terminvereinbarungen für ein unverbindliches Infogespräch.

Wir freuen uns darauf, Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter fit für den Firmenlauf und für alles was danach kommt zu machen.

Sportliche Grüße



Lächelnd ins Ziel !

LAUFSCHULE SAARPFALZ

Bernd Neuhardt/Christian Hoffmann

Nachtigallenstr. 4

66482 Zweibrücken

USt.ID: DE178918308

Mobil: 00491726804140 oder 015120798295

Tel.: 0049633216312

Telefonisch meist erreichbar 09:00 – 16:00 Uhr

Fax: 0049633277950

www.laufschule-saarpfalz.de

www.aktivwoche-zermatt.de

e-mail: info@laufschule-saarpfalz.de