

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Laufschule

für alle, die 30 Minuten laufen können - Kurs

Inhalte

Sie können Laufen wollen aber weiter kommen?
Inhalt dieses Kurses ist eine gesunde, individuelle optimale Lauftechnik sowie die verschiedenen Belastungsformen für das gesundheitsorientierte Lauftraining sowie weitere Trainingsinhalte. Ebenfalls gehören Kräftigungs-, Stretching- sowie Lauf-ABC-Übungen zum Kursinhalt.

Angebot

Gruppenangebot/ Kurs
min. 8 Teilnehmer
max. 15 Teilnehmer

Dozent

Holger Ameling
Sportwissenschaftler M.A., Pädagoge M.A. ,
Sporttherapeut, Triathlon-B-Trainer, Rückenschullehrer
(KDDR), Qi Gong Kursleiter, Nordic Walking Trainer
Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 30km

Organisation

Dauer: 8 Termine x 60 Minuten

