

# LAUF-CRASHKURS

LAUFSEMINAR FÜR ANFÄNGER - 17.-18.10.2020 - ERZGEBIRGE



## LAUFSEMINAR TAG 1

Samstag 17.10.2020 - Landhotel Altes Zollhaus -  
Altenberger Str. 7 - 01776 Neuhermsdorf

8

### LÄUFER-FRÜHSTÜCK

*Begrüßung und Einstimmung*

9

### TRAININGSLEHRE I

*Laufcampus Methode*

10

### LAUFTRAINING

*Mobilisieren, Laufstilgrundlagen erlernen, Wechsel  
aus Laufen und Gehen, Lockern*

13

### MITTAGSPAUSE

*Auf Wunsch vegetarische und vegane Speisen*

14

### TRAININGSLEHRE II

*Tipps & Tricks & Erfahrungsaustausch*

15

### ERLEBNIS-WANDERTOUR

*Auf den Spuren des Kannelbergs*

19

### GEMEINSAMES ABENDESSEN

*Genießen und Ausklingen*

# LAUF-CRASHKURS

LAUFSEMINAR FÜR ANFÄNGER - 17.-18.10.2020- ERZGEBIRGE



## LAUFSEMINAR TAG 2

Sonntag 18.10.2020 - Landhotel Altes Zollhaus -  
Altenbergstr.7 - 01776 Neuhermsdorf

7

### JOGA

*Einstimmen für den Tag*

8

### LÄUFER-FRÜHSTÜCK

*Stärkung für Tag 2*

9

### TRAININGSLEHRE III

*Athletiktraining für Läufer/innen*

10

### LAUFTRAINING

*Mobilisieren, Wechsel aus Laufen und Gehen,  
Laufstilanalyse, Stabilisationstraining, Dehnen*

13

### MITTAGSPAUSE

*Auf Wunsch vegetarische und vegane Speisen*

14

### TRAININGSLEHRE IV

*Auswertung Laufstilanalyse, Laufschuhe & Co.*

15

### ERGÄNZUNGSTRAINING

*Schwimmen & Faszientraining*

17

### VERABSCHIEDUNG

*Aushändigen der Trainingspläne*