

«gesundlaufen»

KOMPETENZ-CENTER FÜR LAUFSPORT

Preis

240.00 CHF für alle Einheiten
(Bar oder Twint beim Kursstart)

Haftungsausschluss

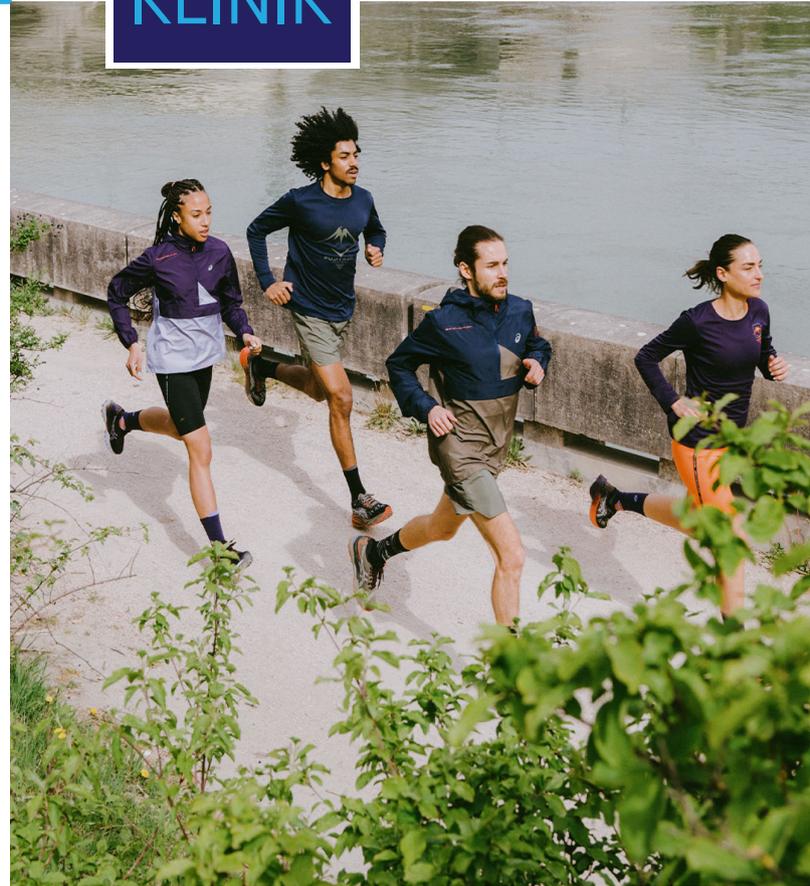
Die Benutzung der Trainingsgeräte sowie die Teilnahme an den einzelnen Einheiten der Laufsportklinik erfolgt auf eigenes Risiko und auf eigene Verantwortung. Seitens der Laufsportklinik wird jede Haftung für Schäden bei Unfällen, Verletzungen und/oder Krankheiten des Trainingsteilnehmers ausdrücklich abgelehnt.

Der Kunde versichert, sich in einem für das Training adäquaten und ausreichenden gesundheitlichen Zustand zu befinden. Er wurde darauf hingewiesen, evtl. gesundheitliche Risiken vor der Aufnahme des Trainings mit einem Arzt o.ä. abklären zu lassen.



LAUF
SPORT
KLINIK

MIT
ÄRZTE
TEAM



Jogging Grundkurs

Theorie und Praxis in 6 Einheiten

1 Rümelinbachweg 20A (Haupteingang)
Holbeinstrasse 75
4051 Basel
T 061 281 11 45
laufsportklinik.ch

LAUF
SPORT
KLINIK

INFORMATION

Bewegung ist der direkteste Weg in einen gesunden Lebensstil. Regelmäßiges Gehen (Walking) und Laufen (Jogging) stärken nicht nur Rücken- und Beinmuskulatur, sondern auch die Grundaussdauer und das Herzkreislaufsystem. Damit Sie die Theorie des Laufens, die Technik und die Anatomie verstehen, geben wir vor jeder Einheit eine Einführung in die Grundlagen des Laufens. Im Anschluss daran gehen wir in die Praxis nach Draußen und beschäftigen uns in jeder Einheit mit einem anderen Thema. Ziel nach den Einheiten ist, dass Sie mit einfachen Hilfsmitteln Übungen Zuhause ausführen können, um zukünftig nachhaltig, präventiv und vor allem mit viel Spaß Laufen.

Termine	2024
Jeweils am	28.02. / 06.03. 13.03. / 20.03. 27.03. / 03.04.
Zeit	18.30h bis 19.45h
Trainingseinheit	15 Min. Theorie 60 Min. Praxis Outdoor
Gruppe	max. 6 Personen
Anmeldung	bis 24.02.2024
Wo	Laufsportklinik
Leitung	Alain Hutter

PROGRAMM

1. **Einheit - Anatomie**
2. **Einheit – Physiologie des Laufens**
3. **Einheit – Biomechanik des Laufens**
4. **Einheit – Lauftypen**
5. **Einheit – Laufökonomie und Technik**
6. **Einheit – Spezielles & Krafttraining**

Wir bieten in unseren Abteilungen folgende Angebote:

- Laufschuhberatung
- Orthopädische Hilfestellungen (Einlagen)
- Biomechanische Abklärungen
- Physiotherapie
- Osteopathie
- Kraft-Training / MTT
- Sportwissenschaftliche Test
- Sportmedizinische Abklärungen (Altius)
- Lauftage in Arosa

Anima Sana in Corpore Sano (ASICS)