



Laufend erfolgreich

Kennen Sie die wirksamste Medizin für ein gesundes, vitales, glückliches und langes Leben? Regelmäßiges Lauftraining...

Laufen macht nicht nur intelligent, schlank und fit, sondern hilft ihnen dabei, von Tag zu Tag erfolgreicher zu werden und in Sachen Leistungsfähigkeit den anderen immer eine Nase voraus zu sein.

In diesem erfahren Sie alles zu Theorie und Praxis rund um die Wunderwaffe Laufsport: Trainingsaufbau- und Trainingsgestaltung, Trainingstempo und -puls, Trainingsdiagnostik, die richtige Technik, Ernährung, Ausrüstung und alles, was Sie zu diesem Thema wissen sollten. Sie erhalten wertvolle Tipps für Motivation und Lauftraining innerhalb der Arbeitswoche.

Abgerundet wird dieses Seminar mit einer gemeinsamen Activeinheit, wo Sie das Gelernte sofort in die Praxis umsetzen können.

Wir versprechen Ihnen, wenn Sie das „Lauffieber“ einmal gepackt hat, dann lassen Sie nicht mehr los. Gewinnen Sie einen inspirierenden Eindruck aus dem Trainingsalltag eines Marathonläufers durch die ehemalige Hochleistungssportlerin Brigitta Kemner. Sie haben in allen Fragen rund um das Thema Laufen eine sehr kompetente Ansprechpartnerin.

Seminardauer: 1 Seminartag, 10-16 Uhr

Ort: nach Absprache

Zeiten: frei wählbar, Wochenende

Personen: 8-15 Teilnehmer

Kosten: 1000 € pro Seminartag plus MwSt.

