



# SPORTAKADEMIE

## **Laufkurs für Einsteiger**

Du möchtest endlich mit dem Laufen beginnen, hast aber noch gar keine Erfahrung? Dein letzter Lauf ist schon Jahre her und Du möchtest behutsam wieder an das Laufen herangeführt werden? Dann ist unser „Laufkurs für Einsteiger“ genau das Richtige für Dich!

Innerhalb von 12 Wochen führen unsere Sportwissenschaftler und Lauftrainer Dich langsam an das Laufen heran. Das Ziel sind 30min Laufen ohne Unterbrechung. Mindestvoraussetzungen gibt es bei uns nicht, wir starten ganz von vorne.

Der Laufkurs beinhaltet 1x Training pro Woche + eine eigenständige Trainingseinheit als Hausaufgabe. Du profitierst dabei zusätzlich von zahlreichen Tipps für ein gesundheitsorientiertes Laufen. Traditionell findet zusätzlich eine Abend-Veranstaltung zum Thema „Sport und Ernährung“ statt. Ein wichtiger Baustein für Deinen Erfolg! Der Kurs schließt mit der freiwilligen (vielleicht sogar Deiner ersten) Teilnahme an einem regionalen Volkslauf ab!

Ein weiterer Vorteil: Der Laufkurs ist offiziell ein nach § 20 Abs. 1 SGB V anerkannter Präventionskurs und kann daher durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

## **Laufkurs für Einsteiger und Wiedereinsteiger:**

Du kannst bereits problemlos 30min am Stück laufen aber willst noch mehr? Dein Ziel ist vielleicht sogar endlich an einem 10km Volkslauf teilzunehmen? Wir bringen Dich durchs Ziel! Gemeinsam schaffen wir das in 8 Wochen!

Um Dein zu Ziel zu erreichen, bedarf es wöchentlich nur 1x Training mit uns und eine zusätzliche Trainingseinheit in Eigenregie. Unser Laufkurs hat aber noch viel mehr zu bieten:

- Lauschule und Koordinationsübungen zur Verbesserung Deiner Lauftechnik
- Kraft- und Stabilitätsübungen für eine athletische Grundlage
- Regenerationsmaßnahmen z.B. die Eigenmassage mit der Faszienrolle (z.B. Blackroll)

Wir bieten allen Läuferinnen/Läufer ebenfalls die Teilnahme an einer Abend-Veranstaltung zum „Sport und Ernährung“ und organisieren zudem eine Teilnahme an einem regionalen Volkslauf.

Ein weiterer Vorteil: Der Laufkurs ist offiziell ein nach § 20 Abs. 1 SGB V anerkannter Präventionskurs und kann daher durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.



# SPORTAKADEMIE

## **Laufkurs: Intervalltraining**

Du gehst bereits regelmäßig laufen? Ein 60minütiger Dauerlauf bereitet Dir zwar keine Probleme, aber irgendwie wist Du nicht schneller? Du willst mal etwas „Neues“ kennenlernen?

Das Intervalltraining ist eine bewährte Trainingsmethode im Ausdauersport und kann genau Deine Lösung sein. Wir machen Dich in 4 Wochen mit den wichtigsten Grundlagen der Intervallmethode vertraut und bringen Dich auf ein neues Level!

Unsere Sportwissenschaftler und erfahrenen Lauftrainer betreuen Dich 2x wöchentlich beim Training. Du lernst die verschiedenen Formen des Intervalltrainings und Möglichkeiten der Belastungssteuerung kennen. Worauf wartest Du noch? Mach den nächsten Schritt!

## **Lauftechnik und Laufkoordination**

Wusstest Du, dass Laufen kein Selbstläufer ist?! Auch wenn das Laufen intuitiv funktioniert, ist es dennoch eine koordinativ anspruchsvolle Bewegungsform. Wie jede andere Sportart sollte auch das Laufen gelernt sein. Nur wer eine saubere Lauftechnik hat, kann sich ökonomisch fortbewegen. Eine unsaubere Lauftechnik führt dauerhaft zu bewegungsinduzierten Schmerzen und Verletzungen des Körpers.

Bei uns bekommst du in 60 Minuten einfache Übungen zur Verbesserung Deiner Lauftechnik und wertvolle Tipps, woran Du persönlich noch arbeiten kannst.

## **Verletzungsprävention: Athletische Grundlagen im Laufsport**

Was haben „Überpronation um Sprunggelenk“, „mangelnde Hüftstreckung“ und „ungenügende Beckenstabilität“ gemeinsam? Es sind nur drei von vielen weiteren Ursachen für typische Krankheitsbilder bei Läufern. Aber gleichzeitig sind es auch mögliche Ursachen, die durch ein gezieltes Training beseitigt werden können. Damit solche Probleme erst gar nicht entstehen, sollten neben dem Laufen auch spezifische Kraft- und Beweglichkeitsübungen regelmäßig auf dem Trainingsplan stehen.

Unser Workshop ist ein 60minütiges Präventionsprogramm, das Du überall eigenständig und unabhängig von teuren Geräten durchführen kannst.



# SPORTAKADEMIE

## **Einführung in die Faszienrolle**

Faszientraining ist derzeit der absolute Trend(-Sport). Überall begegnet man Sportler mit einer Rolle in der Hand oder bereits drauf sitzend. Du weißt nicht so recht, was es damit auf sich hat? Die Faszienrolle und weitere Utensilien eignen sich hervorragend zur Eigenmassage. Durch die Eigenmassage lassen sich Verklebung des Bindegewebes (sog. Faszien) lösen und gleichzeitig muskuläre Verspannungen beseitigen. Diese Funktion macht die Rolle so unglaublich wertvoll als Regenerationsmaßnahme nach der sportlichen Aktivität. Als Läuferinnen/Läufer solltest Du besonders beanspruchte Muskelgruppen nach der Bewegung pflegen.

Wir erklären Dir in 60min den Umgang mit einer Faszienrolle, welche Muskelgruppen beim Laufen besonders beansprucht werden und wie Du typische Verspannungen lösen kannst.