



14. bis 15. Oktober 2017

Laufseminar

Wir bringen Sie ins Laufen

Termin:

Sa, 14. bis So, 15. Oktober 2017

Veranstaltungsort:

Sportcenter Donaacity, Arbeiterstrandbadstr. 128,
1220 Wien

Zielpersonen:

(Wieder)Einsteiger und fortgeschrittene Läufer;
Lauferfahrung sollte vorhanden sein (mind. 30
Minuten durchgehendes Laufen)

Kosten:

Laufseminar: € 225,--
Nächtigung ab € 39,-- (DZ, ohne Frühstück)
Buchung unter: <https://goo.gl/HQZpR6> (mit Angabe
„Runtasia Laufseminar“)

Anmeldung:

Mail: office@runtasia.at
Tel: +43 650 6488718
Internet: www.runtasia.at

Teilnehmerzahl:

Mindestanzahl 10 Personen

Anmeldeschluss:

12. September 2017

Programm:

Samstag, 14. Oktober:

08:00 Uhr: Eintreffen und Kennenlernen
09:00 Uhr: Initialvortrag – Lauftechnik
10:30 Uhr: Laufschule
11:30 Uhr: Laufstilanalyse
13:00 Uhr: Mittagspause
14:00 Uhr: Vortrag Laufschuhe und Equipment
15:00 Uhr: Koordinationstraining
16:00 Uhr: Vortrag Leistungsdiagnostik
17:30 Uhr: Besprechung Laufstilanalyse

Sonntag, 15. Oktober:

8:00 Uhr: Laufschule und Lauftechniktraining
9:00 Uhr: Vortrag Trainingsplanung
11:00 Uhr: Krafttraining
12:30 Uhr: Mittagspause
13:30 Uhr: Vortrag Ernährung
15:30 Uhr: Beweglichkeitstraining
16:30 Uhr: Vortrag Verletzungsprophylaxe
18:00 Uhr: Verabschiedung

runtasia 