

Laufseminar im Harz

„Werden Sie fit für Ihre Ziele“

Termin:

Freitag, 15. Oktober bis Sonntag, 17. Oktober 2021

Ort:

Sportforum Blankenburg
Regensteinweg 9
38889 Blankenburg

Referenten/Trainer:

Luisa Merkel
Physiotherapeutin/
Bewegungspädagogin
der Franklin Methode Level 3
Jahrgang 1987

Laufschule Magdeburg
Uwe Haake
Lizenzierter Trainer LVSA
Jahrgang 1966



**„Was wäre das Leben, hätten wir nicht den Mut,
etwas zu riskieren.“**

(Vincent van Gogh)

Zeitplan:

Freitag, 15. Oktober

Bis 16:00 Uhr Anreise der Seminarteilnehmer
Begrüßung durch die Referenten
Warm up: funktionelle Gymnastik, lockerer Dauerlauf im Gelände

Abendessen mit anschließender offener Gesprächsrunde: Gedanken- und Erfahrungsaustausch

Samstag, 16. Oktober

Vormittags:

Faszientraining für Läufer Teil 1...was die Füße stark macht und die Knie schützt...
(Luisa Merkel/ Uwe Haake)

Mittagessen

Nachmittags:

Faszientraining für Läufer Teil 2... starker Rücken - effiziente Technik
(Luisa Merkel/ Uwe Haake)

Abendessen

Vortrag & Gesprächsrunde: Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch....

Sonntag, 17.Oktober

Vormittags:

Trainingsmethoden zur Lauftechnik- und Koordinationsschulung
Intervalltraining „In and Out“ (Uwe Haake)
(Reflexion des Vortages- Uwe Haake/ Luisa Merkel)

Auslaufen, Cool down
Abschluss und Auswertung/ Raum für Fragen, Wünsche, Anregungen

Mittagessen & Abreise der Seminarteilnehmer ab 12.30 Uhr

Anmeldeschluss: 12.September 2021

Teilnehmerzahl: mindestens 10 und maximal 20

Anmeldung unter:

www.laufschule-magdeburg.de

Tel.: 0391 - 5848976

Mobil: 0175 - 7155334

Mail: uwe.haake@gesund-sport.de

www.luisa-merkel.de

Mobil: 0160 - 7714185

Mail: liesbeth.merkel@gmail.com

Preise:

159€

Frühbucherrabatt von 5% bis zum 11.Juli 2021 ☺

Unterkunft und Verpflegung sind im Seminarpreis nicht inbegriffen und können über das Hotel zum Sportforum gebucht werden.

Kontakt:

Inhaber: Andreas Fichtner

Regensteinweg 12

38889 Blankenburg

www.hotelzumsportforum.de

Tel: 03944 - 368858

Mobil: 0151 - 12797779

Mail: info@hotelzumsportforum.de