

LAUFSEMINAR

Starten Sie mit unserem Laufseminar in ein neues Laufgefühl! Während der täglichen Trainingseinheiten, Vorträge und Workshops geben wir Ihnen unser Wissen über das Ausdauerlaufen, den besten Laufstil, geeignete Laufschuhe und passende Laufkleidung sowie die Planung des Trainings und sportartgerechte Ernährung weiter.

Wir werden gemeinsam kürzere und längere Strecken laufen, im flachen Gelände und in den steilen Anstiegen. Dabei gehen wir immer wieder auf ihr Laufverhalten ein. Ihre Lauftechnik und ihren individuellen Laufstil analysieren wir in einer besonderen Einheit. Danach arbeiten wir mit Ihnen in unserer Laufschule an der Verbesserung Ihrer Lauftechnik und entwickeln mit Ihnen gleichzeitig eine auf Sie angepasste Laufgymnastik, die Ihnen mehr Beweglichkeit und einen besseren Schutz vor Verletzungen bringt.

In unseren Vorträgen geben wir Einblicke in die Laufphysiologie und informieren Sie in den Workshops über die richtige Sporternährung.

Wir freuen uns auf gemeinsame Läufe und viel Spaß beim Training!

GESUNDES FÜHREN



LEISTUNGEN

Planung, Organisation und Durchführung des Seminars

Bestellnummer: 1613

DETAILS

MODUL II GESUNDES FÜHREN

Seminar für Führungskräfte

Personen: 6-12

Dauer: 3 Tage

Zeitraum: ganzjährig

Veranstaltungsorte: bundesweit

Preis: Sie erhalten ein Angebot

KONTAKT

Dr. Harald Schmid

GALENOS • health & performance

Schulstraße 11 • 63594 Hasselroth

Telefon 06055 • 82155

info@galenos.biz

www.galenos.biz