

Infos zum ChiRunning Workshop

Petra Freudenberger-Lötz, Obere Hummelke 11, 34519 Diemelsee

Kontakt - mobil: 0176 46023124 – eMail: 66.tage.dankbarkeit@gmail.com

Ziel des Workshops ist es, einen Einblick in das ChiRunning zu gewinnen sowie praktische Erfahrungen zu sammeln, die du nachfolgend selbstständig vertiefen kannst. Du wirst immer wieder einzelne Elemente in deinen Laufalltag integrieren und nach und nach die ChiRunning Technik verinnerlichen. Hilfreich sind im Rahmen unseres Workshops die Videoanalysen, die wir live besprechen, die du danach auch als kommentierte Datei zur Verfügung gestellt bekommst.

- **Kostenbeitrag: 75 Euro** -

Beginn 11 Uhr

- Austausch Motivation und Ziele
- Überblick über die ChiRunning Technik und das Gesamtkonzept
- Videographie der aktuellen Lauftechnik
- Start der Lektionen (zunächst indoor)
- Einblick und Übungen: ChiWalking

Zwischendurch Imbiss und Getränke

- Weiter geht's mit speziellen ChiRunning Lektionen, Training im Freien
- Videographie und Auswertung des momentanen Standes der Lauftechnik, Vergleich der Vorher-Nachher Aufnahme
- Wie kann es im Alltag weitergehen?

Ende gegen 16 Uhr

