

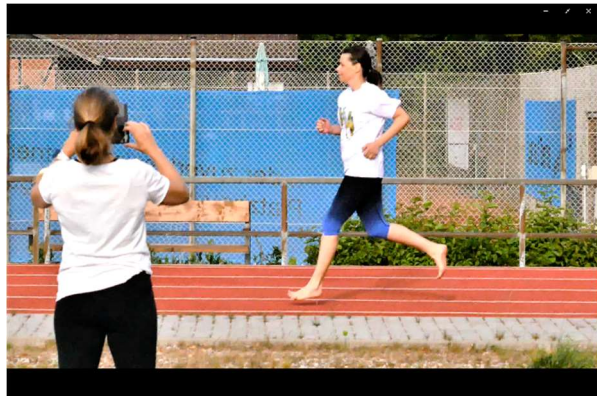
Lauftechnik mit Videoanalyse

Workshop zum natürlichen Laufstil mit anschließender Videoanalyse auf der Laufbahn

Diese Termine stehen zur Auswahl:

07.05.2022, 9 bis 11 Uhr oder

14.05.2022, 9 bis 11 Uhr



Inhalte der Workshops:

Laufen ist für den Menschen eine natürliche Fortbewegung. Durch einen einseitigen und oftmals sitzenden Alltag geht das Bewegungsgefühl dafür verloren. Die Kombination von der Theorie zum natürlichen Laufstil und Videoaufzeichnung in der Praxis, korrigiert das eigene Körpergefühl und Bewegungskorrekturen können besser umgesetzt werden.

Das Besondere an diesem Kurs ist, dass die Videoaufnahmen draußen auf der Laufbahn aufgenommen werden. Dadurch kann der persönliche Laufstil realistisch abgebildet und Bewegungsmuster erkannt werden.

Kursgröße: 4 bis 6 Teilnehmer
Ort: Von-Waldthausen-Stadion TSV Norf, 41469 Norf
Anmeldung: Tina Funke, info@tinafunke.com
Kosten: 55 Euro (TSV Norf Mitglieder 50 Euro)
Kontakt: + 49 1522 367 37 67 (WhatsApp + Signal)

In Zusammenarbeit mit dem

