



Laufen – Workshops und Trainingsplan

Laufwissenschaft einfach erklärt:
Technik, Training und Planung

Workshops jeweils 10 bis 13 Uhr (einzeln buchbar):

- Sa 11.01.: Der Einstieg ins Laufen: Tempo, Dauer und Häufigkeit
- Sa 8.02.: Die gesunde und effektive Lauftechnik
- Sa 8.03.: Trainingsmethoden geschickt kombinieren
- Sa 5.04.: Planung: von der Laufeinheit bis zur Jahresplanung

Inhalte:

- Theoretischer Einstieg in das Thema im Seminarraum
- Individuelle Fragestellungen (Theoretisch und ggf. mit Übungen)
- Praktische Umsetzung im Stadion mit individuellen Aufgaben

Kosten: jeweils 60 Euro (TSV Norf Mitglieder erhalten 10% Rabatt)

Kompletter Laufkurs mit Trainingsplan über 16 Wochen

- Beinhaltet alle 4 Workshops
- Zusätzlich 4 x 4 Wochen persönlicher Trainingsplan in Excel
- Wöchentliche telefonische Rücksprache und Beratung

Kosten: 240 Euro (TSV Norf Mitglieder erhalten 10% Rabatt)



Leitung: Tina Funke, Sportwissenschaften

Ort: Von-Waldthausen-Stadion TSV Norf, 41469 Neuss

Anmeldung: info@tinafunke.com

WhatsApp: 01522 - 367 37 67