

Präventives Ausdauertraining Rückenfitness für Läufer, Walker und Nordic Walker

Lauftraining ist mehr als Laufen. Besonders wichtig ist die Stärkung der Oberkörper- und Rumpfmuskulatur für einen runden, ökonomischen Bewegungsablauf und um Überlastungen vorzubeugen. Bei schwacher Muskulatur oder einem Ungleichgewicht zwischen der Bauch- und Rückenmuskulatur können Beschwerden auftreten. Auch Lockerungs-, Dehnungs- und Koordinationsübungen sind wichtig, um vor allem die Körperpartien, die beim Laufen zu kurz kommen, zu trainieren.

Der Kurs ist für alle Ausdauersportler (oder die es werden wollen), wie Läufer, als auch Walker und Nordic Walker sowie als Vorbereitung für die Skisaison geeignet.

Anfänger sind willkommen. Die Freude an der Bewegung steht bei uns im Vordergrund. Mit der richtigen Technik und Ausgleichsgymnastik wird Ausdauersport zum Vergnügen und wenn Bewegung Spaß macht, kommen die für die Gesundheit positiven Effekte meist von alleine. Regelmäßiges Gehen in all seinen Varianten, egal ob Walking, Jogging oder Nordic Walking, je nach Leistungsfähigkeit ist die beste Fitness für Körper und Geist und unterstützt auch jede andere Sportart.

Beginn: Dienstag, 06. November 2018

Zeit: von 18:30 bis 20:00

Kursdauer: 15 Einheiten à 75 Minuten

Ort: TG Halle, Jahnstrasse

Information und Anmeldung bei Irene und Wolfgang Raatz,
Liz. B-Trainer "Sport in der Prävention" des lsb h
Liz. C-Trainer Breitensport, Leichtathletik des HLV
Lauf-Walking und Nordic Walking Trainer des HLV

Tel. 06434 7195

Email: Bewegung@TGCamberg1848.de

Oder Internet: www.TGCamberg1848.de



Fit mit der TG Camberg

Qualität mit Gütesiegel