

Seminar Lauftechnik

Dienstag, 24. Mai 2016

Effizient laufen, Verletzungen vermeiden

Möchtest du deinen Laufstil und dein Laufgefühl verbessern? Bist du daran interessiert, dank effizienterer Lauftechnik schneller laufen zu können und Verletzungen vorzubeugen? Oder möchtest du einfach mal wissen, wie die „richtige“ Lauftechnik aussieht?

An diesem Abendworkshop zeigt dir der ausgewiesene Laufcoach und Techniktrainer Carlos Cuenca, wie du ökonomisch läufst. Du erhältst individuelle Verbesserungsvorschläge aufgrund einer Videoanalyse.

Angebot

- Geleitetes Techniktraining
- Einführung in Lauf-ABC
- Korrekte Ausführung der Technikübungen
- Videoanalyse
- Individuelles Feedback

Termin und Ort

24.Mai 2016, 18.00 bis ca. 20.30 Uhr. Das Seminar startet um 18.00 Uhr.
Treffpunkt: Sportanlage Brand, Thalwil. Garderobe/Dusche vorhanden.

Coach

Carlos Cuenca: Coach, aktiver Triathlet und ehemaliger Spitzenläufer Mittelstrecken (fünffacher CH-Meister auf der Bahn), Swiss Athletics Trainer mit Diplom, Lauftrainer TV Unterstrass.

Kosten, Informationen und Anmeldung

Das Technikseminar kostet CHF 50.-. Betrag zahlbar im voraus nach Bestätigung der Anmeldung. Anmeldung und Infos: carlos.cuenca@tempo-sport.ch