

# LAUFINPUT

"Laufen ist nicht gleich Laufen"

Warum Laufen keine einfache Sportart ist und welche Veränderungen zu einem effizienteren und verletzungsärmeren Laufstil führen, ist Inhalt dieser Kurse.

Gemeinsam analysieren wir die Sportart und geben dir viele wertvolle Tipps und Tricks mit auf den Weg.

Die Kurse sind einzeln buchbar!

## Wann

Die nächsten Kurse finden jeweils am Montag von 18:00 bis 20:00 statt.

Block 1: 24.4.2023 und 1.5.2023

Block 2: 8.5.2023

Block 3: 15.5.2023

## Wo

Treffpunkt: Praxisräumlichkeiten der Physio 8a, Bern

## Kosten

3 Blöcke zusammen: 240.-

Block 1 einzeln 120.-

Block 2 und 3 einzeln je 60.-

Jeder Block kann einzeln gebucht werden.

Die Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt.

## Anmeldung und weitere Infos:

Mail an: [info@physio8a.ch](mailto:info@physio8a.ch)

## Block 1: Sportarteinführung

- Verstehe die Komplexität der Laufbewegung
- Wieso machen wir Lauf ABC?

Dauer: 2x 2h

## Block 2: Trainingsvariationen

- Intervall
- Treppentraining

Dauer: 1x 2h

## Block 3: Trailrunning

- Verschiedene Bereiche
- Uphill
- Downhill

Dauer 1x 2h

presented by