

## **Movement Preps für Läufer**

Bei diesem Workshop dreht sich alles ums Laufen.

Was zeichnet eine gute Lauftechnik aus und worauf sollten wir als Trainer achten? Was sind wichtige und nicht zu unterschätzende Inhalte eines qualitativ hochwertigen Lauftrainings und wie sieht leider häufig die Realität beim Endverbraucher aus?

In der Regel hapert es am Lauftechniktraining, einem entsprechenden Mobilitäts-, Beweglichkeits- und Faszientrainings, sowie einem entsprechenden Athletiktraining. Denn auch oder gerade für Läufer sind eine gute Rumpf- und Stützmuskulatur wichtig, sowie gut trainierte Beckenmuskeln, um Überlastungsschäden oder Verletzungen zu vermeiden.

Leider sind diese bei einem Großteil der Läufer eher „schlecht als recht“ ausgebildet, denn nicht nur sportartspezifische Anforderungen verlangen unserem Bewegungsapparat einiges ab.

Vor allem unser Bewegungsverhalten im Alltag führt häufig dazu, dass wir uns nicht mehr ökonomisch bewegen und diese Bewegungsmuster übertragen wir dann auch leider sehr häufig in unser Training.

Wie erkenne ich nun als Trainer eine entsprechend gute oder weniger gute Lauftechnik, und wie entwickle ich daraus ein individuelles und qualitativ hochwertiges Training für meine Sportler?

In diesem Workshop stellen wir Ihnen Übungen und Strategien vor, mit denen Sie Ihr Training noch effektiver, energieeffizienter und gelenkschonender machen – nicht nur für Läufer.

Angefangen von A wie Athletik bis Z wie Zielplanung. Aus der Praxis für die Praxis.

### **Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

