

KOORDINATIONSTRAINING UND LAUFSTILANALYSE

Alle Interessierten erlangen die Fähigkeit wichtige Bewegungseckpunkte beim Laufen zu erkennen und zu interpretieren.

09.11.2019 Stuttgart **A** 21.10.2019

FORTBILDUNGSINHALTE

- Bewegungsbeschreibung des Laufschriffs
- Der Laufstil des Leistungssportlers
- Unterschiedliche Laufstile erkennen und vergleichen
- Vergleich Vorfußläufer und Fersenzläufer
- Fehleranalyse bei der Laufbewegung
- Trainings- und Übungsformen zur Vorbeugung/Verbesserung ausgewählter Fehlerbilder
- Ausdauertraining und Ernährung

FORTBILDUNGEN

VORAUSSETZUNG

- Lauferfahrung

KOSTEN

40 € (ohne Verpflegung)

REFERENTEN

Lehrteam Freizeit-, Lauf- und Gesundheitssport WLW

LIZENZVERLÄNGERUNG

8 LE Trainer-C Leistungssport und Breitensport (BLV/WLV)

ONLINE-ANMELDUNG

www.wlv-sport.de ► Bildung