

Laufschule "Happy Running"

Lauftraining mit mehr Spaß und Wirkung und Vorbereitung

Das Anstrengende am Laufen sind die Schritte vom Sofa zur Haustür. Wer die geschafft hat, wird belohnt: mit mehr Energie, guter Durchblutung, einem angekurbelten Stoffwechsel, Glückshormonen, festen Beinen und noch vielem mehr, was ein Lauftraining so alles bewirkt.

Dabei könnte alles ganz einfach sein. Erfahren Sie, wie Sie lieber und leichter zum Lauftraining starten und wie Sie sich sofort besser fühlen. Vom richtigen Laufstil über das Lauf ABC mit vielen Koordinationsübungen wie Koordinationsleiter und Athletiktraining zum optimalen Laufgefühl. Mit vielen Geh- und Erholungseinheiten zeige ich Ihnen wie viel Spaß das Laufen in der Natur macht.

So werden Sie zum Läufer.

Treffpunkt auf dem Parkplatz vor dem Spielplatz an der Tennisanlage des SV Lochhausen in der Aubinger Lohe, Ziegeleistr, nur 3 Min. von der S-Bahn Lochhausen

Die 16.04./ 23.04./30.04./07.05./14.05.24 5 x 60 Minuten 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Richard Felbermeier (Dipl. Personal Fitness Trainer + Lauftrainer Ausbilder)

Outdoor Fitness

Das Fitnessstudio im Freien

Die Natur wird zum Trainingsgelände. Dabei werden natürliche Begebenheiten fürs Fitnesstraining genauso genutzt, wie vom Menschen angelegte Gegenstände. Mit etwas Einfallsreichtum wird der Kinderspielplatz zum Fitnessstudio, Parkbänke bieten sich für Kraftübungen an und Bäume, Äste, Steine usw. werden Fitnessgeräte.

Besonders praktisch daran ist, dass sich das Training abwechslungsreich und als funktionelles Training gestalten lässt. Durch die Kombination von Lauf-, Walking und Krafttraining steigt der Kalorienverbrauch und man schlägt gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Die Muskeln werden gekräftigt und die Kondition steigt, gleichzeitig spart man Zeit und Geld.

Positive Aspekte beim Bewegen in der Natur:

- Verbesserung des Immunsystems
- Stressreduktion
- Wechselnde Anforderungen
- Bessere Koordination, Gangsicherheit
- Erhöhte Belastung (z.B. durch weichen Untergrund)
- Naturerlebnis, Wohlbefinden

Treffpunkt auf dem Parkplatz vor dem Spielplatz an der Tennisanlage des SV Lochhausen in der Aubinger Lohe, Ziegeleistr, nur 3 Min. von der S-Bahn Lochhausen

Die 04.06./11.06./18.06./25.06./02.07.24 5 x 60 Minuten 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Richard Felbermeier (Dipl. Personal Fitness Trainer + Outdoorfitness Trainer Ausbilder)

Gesundheitscoaching München

Richard Felbermeier

Ausbildung-Training-Coaching

Tel: 089/89709559 Fax: 089/86399188 Mobil: 0177/5701065

www.gesundheitscoaching-muenchen.de

info@gesundheitscoaching-muenchen.de

Lochhausener Str. 229, 81249 München



Nordic Walking - Modern Fitness

Nicht Stöcke tragen – sondern sportlich walken

Nordic Walking gilt mit dem Skilanglauf als eine der gesündesten Sportarten, da man bei richtiger Anwendung fast den gesamten Anteil der Muskulatur bewegt.

Ich zeige Ihnen die „**richtige**“ Diagonaltechnik. **Nur** damit bietet Nordic Walking viele gesundheitlich-präventive Vorteile für Körper und Geist. Körperliche Dysbalancen kann man mit der richtigen Nordic Walking Technik in den Griff bekommen und einige weitere Techniken werden ihrem Körper koordinative Fähigkeiten abverlangen, die Sie bisher noch nicht gespürt haben.

Nordic Walking, wie Sie es noch nie gesehen haben!

Treffpunkt auf dem Parkplatz vor dem Spielplatz an der Tennisanlage des SV Lochhausen in der Aubinger Lohe, Ziegeleistr, nur 3 Min. von der S-Bahn Lochhausen.

Walking-Stöcke für den Kurs werden kostenlos gestellt.

12 Plätze

5x Mi 10.04./ 17.04./24.04./08.05./15.05.24

19.00 – 20.00 Uhr

Richard Felbermeier (Dipl. Personal Fitnesstrainer und Trainerausbilder)

