



## Lauftechnik mit Videoanalyse

Workshop zum natürlichen Laufstil mit anschließender Videoanalyse auf der Laufbahn

Diese Termine stehen zur Auswahl:

**07.05.2022**, 9 bis 11 Uhr oder  
**14.05.2022**, 9 bis 11 Uhr



Inhalte der Workshops:

Laufen ist für den Menschen eine natürliche Fortbewegung. Durch einen einseitigen und oftmals sitzenden Alltag geht das Bewegungsgefühl dafür verloren. Die Kombination von der Theorie zum natürlichen Laufstil und der Praxis mit Videoaufzeichnung, korrigiert das eigene Körpergefühl und Bewegungskorrekturen können besser umgesetzt werden.

Das Besondere an diesem Kurs ist, dass die Videoaufnahmen draußen auf der Laufbahn aufgenommen werden. Dadurch kann der persönliche Laufstil realistisch abgebildet und Bewegungsmuster erkannt werden.

Kursgröße: 3 bis 6 Teilnehmer  
Anmeldung: Tina Funke, [info@tinafunke.com](mailto:info@tinafunke.com)  
Kosten: 55 Euro (TSV Norf Mitglieder 50 Euro)  
Kontakt: + 49 1522 367 37 67 (WhatsApp + Signal)  
Ort: Von-Waldthausen-Stadion TSV Norf, 41469 Norf

