



# Lauf-Kurse

## Als Kombi aus Theorie + Praxis

Termine August/September 2022

Sa 06.08., 9 – 12.00 Uhr,	<b>Laufen: Trainingsmethoden</b>
Sa 13.08., 9 – 11.00 Uhr,	<b>„0 auf 30“ + Plus</b>
Sa 20.08., 9 – 12.00 Uhr,	<b>Laufen: Trainingsplan erstellen</b>
Sa 03.09., 9 – 12.00 Uhr,	<b>Laufen: Videoanalyse</b>

### Erläuterungen und Preise

#### **Laufen: Trainingsmethoden**

In diesem Kurs gehen wir auf die verschiedenen Trainingsmethoden in der Theorie ein und sehen uns dazu deren verschiedenen Zielsetzungen und Herzfrequenzkurven an. Im nachfolgenden Praxisteil werden wir aus dem Repertoire einzelne Intervall-Methoden durchführen, um so Erfahrungen mit Belastungen und Pausen zu sammeln. Individuelle Wünsche können dabei berücksichtigt werden.

180 Min, 45 Euro (TSV Norf-Vereinsmitglieder 40 Euro), 5 – 10 Teilnehmer

#### **„0 auf 30“ + Plus**

Als Anschlusskurs an das Projekt „0 auf 30“ soll dieses Training die Weiterentwicklung nach dem erlernten lockeren Dauerlaufs dienen. Wir gehen auf die Lauftechnik noch mal explizit ein und schauen, wie man sein Training abwechslungsreicher gestalten kann. Je nach Wetter bleiben wir auch nur draußen oder kombinieren den Seminarraum mit der Laufbahn.

120 Min, 35 Euro (TSV Norf-Vereinsmitglieder 30 Euro), 4 – 10 Teilnehmer





## **Laufen: Trainingsplan erstellen**

Dieser Kurs richtet sich an Läufer, die gern abwechslungsreich trainieren oder neue Impulse brauchen. Nach einer kurzen Einführung in die verschiedenen Methoden, kümmern wir uns die Wochen-, Monats- und Saisongestaltung von Trainingsplänen. Man kann ihn gut mit dem Kurs „Trainingsmethoden“ kombinieren. Im Praxis-Teil bauen wir eine ideale Trainingsstunde auf und je nach individuellen Wünschen wird eine der Methoden im Hauptteil durchgeführt. Dieser Kurs eignet sich für Läufer ab 30min +.

180 Min, 45 Euro (TSV Norf-Vereinsmitglieder 40 Euro), 5 – 10 Teilnehmer

## **Videoanalyse**

Zu Beginn des Kurses schauen wir uns die einzelnen Phasen des Natural Runnings an und gehen dann auf die Laufbahn, um Aufnahmen zu machen. Diese gleichen wir dann mit dem natürlichen Bewegungsablauf ab. Im Anschluss daran werden wir Lauf-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen für die wichtigsten Laufeigenheiten durchführen. Dieser Kurs eignet sich für alle die Laufen.



180 Min, 55 Euro (TSV Norf-Vereinsmitglieder 50 Euro), 4 – 6 Teilnehmer

## **Vorankündigung: „0 auf 30“, 3. Auflage**

Der nächste 12-Wochen-Laufkurs für Lauf-Anfänger beginnt am 14.01.2023. 12 Wochen Trainingsplanung, 4 Trainingseinheiten, individuelle Beratung, 240 Euro (TSV Norf-Vereinsmitglieder 216 Euro), 6 – 10 Teilnehmer  
Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Alle Kurse gehen individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ein. Die Kombination aus Theorie und Praxis sorgt für ein nachhaltiges Verstehen der Themen und hat immer das Ziel ein selbständiges Training daraus entwickeln zu können.

**Ort:** Sportheim am „Von-Waldthausen-Stadion Norf“  
41469 Neuss

**Anmeldung und weitere Infos** zu den Kursen gibt's bei:

Tina Funke, [info@tinafunke.com](mailto:info@tinafunke.com)  
+ 49 1522 367 37 67 (WhatsApp + Signal)