Laufend leichter leben – Laufend zum Wunschgewicht

Zehn-Wochen-Kurs für sportmedizinisch gesunde Menschen mit sichtbarem Übergewicht
In einer Gruppe von Gleichgesinnten dauerhaft Gewicht reduzieren und Freude an der Bewegung finden (Ausdauerorientierte Powergymnastik, Ernährungsberatung und individuell dosiertes Lauftraining)

Athletisches Fitnesstraining in Zusammenarbeit mit der KVHS Blieskastel

Die Grundlage für jeden erfolgreichen Sportler und gleichzeitig Vorbeugung sportartspezifischer Beschwerden.
Kondition – Stabilisation – Koordination – Kräftigung – Dehnung
Betreut durch Petra Schreiber-Benoit,
Diplom-Sportlehrerin, Sporttherapeutin, Ernährungscoach
Weitere Infos: petra@laufschule-saarpfalz.de

Lächelnd ins Ziel!

Impressum

Laufschule Saarpfalz
Inh. Bernd Neuhardt
Nachtigallenstr. 4
66482 Zweibrücken

Telefon: 0172 680 4140
Fax: 06332 77 950
E-Mail: info@laufschule-saarpfalz.de
Internet: www.laufschule-saarpfalz.de
Facebook: facebook.com/laufschulesaarpfalz

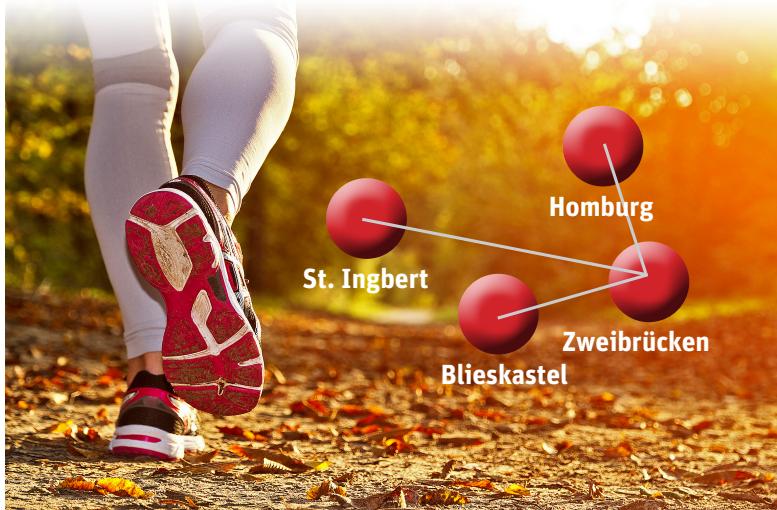
Partner

aerolution optimal trainieren
nplussport
odlo
POLAR Herzfrequenz-Meßgeräte
GR
GLUCKERKOLLEG

Fotos: sdecoret - Fotolia, Kzenon - Fotolia, Hetizia - Fotolia, Viktor Cap 2012, Laufschule Saarpfalz.

Lächelnd ins Ziel!

LAUFSCHULE SAARPFALZ



Angebote für Neu-Läufer

Lauftreff für Einsteiger

Gesundheitsorientiertes Laufen und Halbmarathonvorbereitung für Einsteiger „Von 0 auf 21“ in zwei Teilen

Teil 1: Von 0 auf 60 Minuten

Kursdauer 12 Wochen mit je zwei Trainingseinheiten pro Woche sowie längeren Läufen am Wochenende. Der Kurs richtet sich an absolute Laufeinsteiger sowie Wiedereinsteiger.
Alle Trainingseinheiten werden durch unser erfahrenes Trainerteam fachmännisch betreut. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Fitness, das Trainieren des Fettstoffwechsels und die Kondition zu erlangen, ca. eine Stunde am Stück im optimalen Herzfrequenzbereich laufen zu können. Informationen über sportgerechte Ernährung, Trainingssteuerung mit Herzfrequenzmessung und das richtige Erlernen von Lauftechniken unter Einsatz eines Herzfrequenzmessers sind ebenfalls Bestandteil des Kurses. Übungen zur Verbesserung der Laufkraft, Koordinations- und Dehnfähigkeit runden das Training ab.

Teil 2: Von 60 auf mind. 120 Minuten

Ziel dieses Kurses ist es, mind. zwei Stunden am Stück laufen zu können und dabei den eigenen Energiestoffwechsel (Fettstoffwechsel) zu optimieren.
Ambitioniertere Läufer können diesen Kurs auch als Vorbereitung auf einen ersten Halbmarathon nutzen.
Der Kurs dauert 12 bis 16 Wochen, je nach angestrebtem Ziel. Trainiert wird zweimal pro Woche sowie an den Wochenenden (längere langsame Läufe). Auch hier werden alle Läufe durch unsere erfahrenen Trainer betreut. Voraussetzung zur Kursteilnahme ist entweder die vorherige Teilnahme am 1. Kurs oder nachweislich bereits eine Stunde am Stück / 10 km laufen zu können.

Angebote für Dauer-Läufer

- **Laufkurs Halbmarathonvorbereitung in 12 oder 16 Wochen mehrmals pro Jahr**
- **Laufkurs Marathonvorbereitung in 16 oder 20 Wochen 1 bis 2 Mal pro Jahr**

Intensive Vorbereitung auf einen Halbmarathon oder Marathon im Frühjahr und Herbst. Hierbei werden alle Aspekte der erfolgreichen und gesundheitsorientierten Absolvierung dieser Strecken berücksichtigt. Ein Trainingsplan ermöglicht den Teilnehmern des Kurses, zusätzliche Einheiten in Eigenregie oder in der Gruppe zu absolvieren. Die Trainingssteuerung erfolgt über die Herzfrequenz.
Am Kursende besteht die Möglichkeit, betreut durch unsere Trainer an regionalen und überregionalen Laufveranstaltungen teilzunehmen

- **Lauftreff an allen Werktagen**
- **Lange Landschaftserlebnisläufe am Wochenende**

Specials

- Firmenbetreuung z. B. im Rahmen des Gesundheitsmanagements oder zur Firmenlaufvorbereitung
- Online-Coaching und Personal-Coaching
- Trainingsplanung
- Vorträge
- Laufevent-Reisen

Laufcamp und Athletiktraining

Laufen besteht nicht nur aus dem Laufen selbst. Wichtig sind u. a. auch ein stabiler Rumpf, richtige Lauftechniken und das Kennen des eigenen Körpers. In unserem Athletiktraining und unseren Laufcamps wird Wissen zu all diesen Themen in Theorie aber vor Allem in der Praxis vermittelt. Techniktraining, Lauf ABC, Natural Running Techniken, Koordinations– und Kräftigungsübungen, richtiges Dehnen, alternative Trainingsformen für Läufer, richtige Trainingsplanung und –steuerung sowie gemeinsames Laufen in Gruppen sind Bestandteil dieses Trainings.

Leistungsdiagnostik

- Mit dem aeroman des Herstellers aerolution (Atemgasanalyse)
- Innovative und schnelle Trainingsbereichsbestimmung für das Grundlagentraining und den Tempobereich für Ausdauersportler

Ernährungsberatung

Mit Hilfe des „Weight Managements“ von aerolution und unseren Teameigenen Ernährungsberatern können Ernährungspläne erstellt werden. Wir beraten gezielt und individuell zum Thema nachhaltige und gesunde Gewichtsreduktion und sportlergerechte Ernährung.