

Effektives Ausdauertraining

Walking, Nordic-Walking oder Laufen - es gibt viele Möglichkeiten die eigene Ausdauer zu trainieren und somit Körper und Geist zu stärken. Egal ob Indoor oder Outdoor, regelmäßiges Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskulatur und verbessert das eigene Gesundheitsgefühl. Der Körper bleibt widerstandsfähiger gegen Krankheiten, kann mehr leisten und bleibt länger gesund.

Der Vortrag „Effektives Ausdauertraining“ stellt Besonderheiten und Vorteile von Ausdauersport heraus und vermittelt die Techniken des Walkings, Nordic-Walkings und Laufens sowie dessen Unterschiede und Gemeinsamkeiten. Er ermöglicht Sportanfängern den sicheren Einstieg in das Ausdauertraining und gibt bereits ambitionierten Ausdauersportlern Tipps zur Optimierung des eigenen Trainings sowie neue Anreize für attraktive Trainingseinheiten.

Inhalt des Vortrags:

- Fit für Alltag und Beruf durch Ausdauersport
- Walking, Nordic-Walking, Laufen - Unterschiede und Gemeinsamkeiten
- Technik und Techniktraining
- Wie finde ich meinen persönlichen Trainingsbereich?
- Trainingsmethoden für alle Gelegenheiten
- Übungen für das Warm-up und Cool-down
- Ernährung und Getränkezufuhr bei Ausdauertraining



Rahmenbedingungen



Organisation:
Vortrag mit aktiver Teilnahme

Zeitlicher Rahmen:
60-90 Minuten

Teilnehmerzahl:
Unbegrenzt

Kosten:
Auf Anfrage