

# Laufen erleben - durchstarten und dabeibleiben!

Laufen ist weit mehr als nur Training an der frischen Luft! Laufen ist die älteste Sportart der Welt und eine der effizientesten Methoden die eigene Fitness zu fördern, das Immunsystem zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Regelmäßiges und richtiges Lauftraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskulatur und verbessert das eigene Gesundheitsgefühl.

Ein großer Vorteil des Laufens ist die Unabhängigkeit von äußeren Bedingungen, wie Trainingspartnern, Räumlichkeiten oder der Uhrzeit. Es spricht also nichts dagegen, bereits heute die Lafschuhe zu schnüren und die Bewegung an der frischen Luft zu genießen!

Der Vortrag „Laufen erleben“ ermöglicht Laufanfängern den sicheren Einstieg in das Lauftraining und gibt bereits ambitionierten Läufern Tipps zur Optimierung des eigenen Trainings sowie neue Anreize für attraktive Trainingseinheiten.

## Inhalt des Vortrags:

- Fit für Alltag und Beruf durch Ausdauersport
- Der richtige Einstieg - Fordern, ohne überfordern
- Wie finde ich meinen persönlichen Trainingsbereich?
- Technik und Techniktraining
- 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