



Athletic Running

Kursbeschreibung

Dieser Kurs kombiniert Laufen mit Athletikübungen.

Direkt nach ein paar Lockerungsübungen (z.B. „Lauf-ABC“) starten wir ein kleines Läuferchen. An mehreren Stationen werden wir unterschiedliche Athletikübungen in die Stunde einbauen, so dass wir unsere Beweglichkeit, Stabilität, Elastizität und Kraft trainieren.

Auf der Laufstrecke finden wir bestimmt auch mal die eine oder andere Steigung bzw. Treppe, die gut zu unseren Übungen passen wird. Am Ende kommen wir wieder zu unserem Ausgangspunkt zurück.

Durch die ins Laufen integrierte Übungen wird Deine allgemeine Fitness verbessert.

Kursdauer: 12 Einheiten á 60min

Kosten: €129