

LAUFTRAINING – für EinsteigerInnen

Übungsleiter: Rudolf Reitberger
Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.10 Uhr
Ort: BSZ-Auhof, Treffpunkt Eingangsbereich

Laufen ist nicht nur die weltweit am meisten verbreitete Individualsportart, sondern dient auch als Grundlage für viele andere Sportarten. Es erhöht sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit (Erhöhung des Herz- und Lungenvolumens, Regulierung des Stoffwechsels, Ökonomisierung der Energiebereitstellung → Fettverbrennung,) als auch die psychische Ausgeglichenheit. In modernen Gesellschaften ist Ausdauersport im Allgemeinen und Laufen im Speziellen für eine gesunde Lebensweise nachweislich nicht mehr wegzudenken.

Der Kurs für Einsteiger ist für Teilnehmer gedacht, welche tatsächlich Einsteiger sind oder einfach das gemächlichere Tempo bevorzugen. Hauptsächlich werden wir die Methode des Dauerlaufes wählen. Darüber hinaus werden gelegentlich auch Trainingsmethoden zum Zwecke der Leistungssteigerung vorgestellt. Ergänzend werden Stretching, Kräftigungsübungen und Lauftechnik Bestandteile des Kurses sein. Der Kursleiter steht auch für Fragen zum persönlichen Training und aus der Welt des Spitzensports zur Verfügung. Erfahrungsgemäß kommt auch der soziale Aspekt in einer Gruppe Gleichgesinnter nicht zu kurz ;-)

Der Übungsleiter, Rudolf Reitberger, ist österreichischer Spitzenläufer (u. a. dreizehnfacher Berglauf-WM-Teilnehmer, zweimaliger Gesamtsieger des Empire State Building Treppenlaufes) und trainiert nicht nur sich selbst, sondern berät auch andere leistungsorientierte Läufer.

Ich würde mich freuen, auch DICH für den Laufsport zu begeistern!

