

Laufseminar mit Daniel Unger



Der BWTV bietet in Kooperation mit dem Baden-Württembergischen Betriebssportverband ein Laufseminar mit Triathlonweltmeister Daniel Unger an.

Während des Seminars werden die vielen Facetten des Lauftrainings vermittelt (Ausdauer, Kraft, Koordination, Technik, Beweglichkeit).

Unser Referent führt sie mit Theorie und Praxis in eine optimale Lauftechnik ein und gibt Tipps und Tricks wie man durch Koordinations-, Technik- und Frequenzschulung ein neues Level beim Laufen erreichen kann.

Die Bedeutung der Kraft- und Beweglichkeitsübungen für das Laufen werden genauso beleuchtet wie die Steuerung des eigenen Lauftrainings.

Lehrgang: 2019-04 Laufseminar

Termin: Sonntag, 07.04.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: SpOrt Stuttgart | Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart

Referent: Daniel Unger | Triathlonweltmeister Kurzdistanz | Trainer B Triathlon Langdistanz

Leistung: Theorie und Praxis zum Thema Laufen/Lauftechnik, Verpflegung

Preis: 80,00 Euro

Anmeldung: [Online-Anmeldung](#)

Anmeldeschluss: 30.03.2019 oder bei Erreichen der maximalen TN-Zahl*

Infos zum Seminar : Dorit Hartmann | 0711 28077-351 | dorit.hartmann@bwtv.de

* Mindestteilnehmerzahl 10 Personen, maximale Teilnehmerzahl 16 Personen