

Unten ohne ...

Natural Running Workshop ... erlerne die Barfuß Lauftechnik



Erlebe und erlerne in diesem Workshop die **natürliche Lauftechnik**, übe leichter, entspannter und effektiver zu laufen. Erfahre warum Barfuß Laufen die Basis für eine gute und gesunde Lauftechnik ist.

In dem Kurs erfährst du viel über deine Füße, theoretisch wie praktisch. Wir schauen uns im Video dein Laufen an, Vorher/Nachher, du bekommst individuelle Tips und Anleitung, lernst Übungen kennen und nimmst viele Bewegungsideen mit.

Und natürlich gibt es auch einen ersten Barfuß-Trainingslauf, mit einem Vorschlag zum Einstieg.

Die **Kurse 2019** finden am **25.05.; 29.06.; 24.08.; 28.09.** statt; jeweils von **10 bis ca. 16 Uhr**
Ort ist der **Sportplatz Lemgo/Lüerdissen, Steinkamp 12**

Die **Kurskosten** sind 120€, für Mitglieder des VfL Lüerdissen vergünstigt

Anmeldung und Fragen bitte unter **0157 80649994**, oder **laufwerkstatt@icloud.com**

Der Kurs ist auf maximal **8-10 Teilnehmer** begrenzt

Der sportliche Anspruch steht nicht im Vordergrund, der Kurs ist sowohl **für Anfänger wie Fortgeschrittene, für jung und jung gebliebene**. Bitte in wetterangepasster Laufbekleidung kommen, der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Denke auch an die Laufschuhe, in denen du am Liebsten unterwegs bist. Für Pausensnacks + Getränke ist gesorgt.

Zum Abschluss und zwischendurch gibt es Informationen zum Barfuß-Alltag, zur Pflege der Füße, zu Minimal-Schuhwerk und viele Literaturempfehlungen...

(und eine kleines Trainingstool zum mitnehmen.)

Geleitet wird der Kurs von mir:

Thorsten Hüttemeier

Lauftherapeut, Natural Running Coach,

Langstreckenläufer

Die zwei Besten Trainer zum Erlernen der natürlichen Lauftechnik hast Du bereits, es sind deine Barfüße 🦶

Und doch reicht es nicht, einfach nur die Schuhe auszuziehen. 😊

