



Onlinevortrag zum Thema: „Gesundheitsorientiertes Laufen & Walken“

In Kooperation mit dem Verkehrsverein Wetztingen ---„Gesundheitstage 2021“---

Ausdauersport bringt zahlreiche Vorteile für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. Viele Menschen möchten daher in Bewegung kommen. Gute Möglichkeiten bieten unter anderem, Laufen und Walken.

Häufig scheidet der Einstieg jedoch durch falsches und zu ehrgeiziges Training. Der „Innere Schweinehund“ wird immer größer, der Frust und die Verletzungsgefahr nehmen zu. Das führt leider oft zum Ende der Aktivitäten.

Laufinstructor Karl-Heinz Rücker gibt Tipps und Informationen, wie erfolgreiches und gesundheitsorientiertes Training dauerhaft, mit viel Spaß und Freude gelingen kann.

Inhalt des Vortrags:

- Der effektive Einstieg in das Lauf-Training.
- Gesundheitsorientierte individuelle Trainingssteuerung
- Vermeidung von Einsteigerfehlern und Sportverletzungen
- Gesundheitliche Aspekte des Ausdauersports
- Positive Veränderungen für Körper, Geist und Seele
- Trainingssteuerung bei gesundheitlichen Problemen wie z.B.: *Krebs, Diabetes, Bluthochdruck, psychische Belastung u.a.*
- Individueller Fitness-Check in Kooperation mit dem Hausarzt
- Regeneration durch Entspannungstechniken
- Zweckmäßige Laufbekleidung und Laufschuhe



Alle Infos auf einen Blick:

Termin / Zeit 05. Mai 2021 von 20:15 Uhr bis 21:00 Uhr, inclusive Fragezeit

Ort Online

Referent Karl-Heinz Rücker (Laufinstructor & Entspannungspädagoge)

Kosten Der Vortrag ist kostenfrei

Anmeldung u. Zugangsdaten www.verkehrsverein-wetztingen.de Tel.: 02557 929 676

Weitere Infos Karl-Heinz Rücker, Praxis „Lust auf Leben“ www.lustaufleben.eu Tel.: 05973 1308