

Gesundheitsbewusstes Laufen

Freitag 6. März 2020, 19:00 Uhr

Gasthaus Bären - Hauptstraße 70, 75181 Pforzheim Eutingen

INFORMATION Besseres Verstehen des eigenen Körpers durch trainings- und gesundheitsrelevantes Wissen.

MOTIVATION Steigerung von Spaß und Wohlbefinden beim Laufen und durch Gruppendynamik.

INSPIRATION Erhöhung der Bereitschaft, sportlich aktiv/-er zu werden.



VORTRAG 1 Anatomie und Körperhaltung

19:15 – 19:45 Uhr

*Dr. med. Klaus Keller
Facharzt für Allgemeinmedizin
und Fortbildung Sportmedizin*



VORTRAG 2 Laufstil und Training

20:00 – 20:30 Uhr

*Jannik Arbogast
Deutscher Meister 10km Straße*

Z
I
E
L
G
R
U
P
P
E

Läufer mit und ohne Beschwerden, die ihr Körper- und Laufverständnis weiterentwickeln, Beschwerden reduzieren und / oder ihre Laufeffizienz verbessern wollen.

Starter, die den Einstieg suchen und sich hierzu Informationen erhoffen.

Fortgeschrittene, die durch gezielte Trainingsmaßnahmen und Ausbruch aus dem gewohnten Verhalten die Leistung bzw. Lau-effizienz steigern möchten.



Unterstützung



Turnverein 1889
Kieselbronn e.V.



Kosten

Der TVE bittet um einen Spendenbeitrag ab ca. **5€ / Teilnehmer** am Veranstaltungstag zur Kostendeckung. Überschüsse kommen dem TVE zu Gute.

Organisation

Diskussion und Getränke-Bewirtung in den Pausen und bis zum Ende ca. 23 Uhr.

Rückmeldung Teilnahme an die Leiter der Lauftreffs bis **Ende Januar**.

Moderation

Udo Belger
Leiter Lauftreff TVE
udo.belger@t-online.de