



# LAUFSEMINAR KOBEBACHTALSPERRE 03. JUNI 2018

## Seminarinhalte

- 1 Technischschulung Laufen
  - Einführung in die Theorie des effizienten Laufens
  - praktische Übungen LaufABC, Laufstil, Lauftechnik
  - Tempo- und Steigerungsläufe
  - Athletik, Dehnung, ...
  - Nutzen von Hindernissen der natürlichen Umgebung (Laufwege, Anstiege, Bänke, Geländer, Treppen, ...)
- 2 Termin & Ort
  - **03. Juni 2018**
  - [Koberbachtalsperre](#)
- 3 Zeit
  - **14 bis 16Uhr**
- 4 Trainer
  - Reiner Mehlhorn B-Trainer Triathlon
- 5 Kosten
  - **40,-€**
  - max. 10 Teilnehmer
- 6 Anmeldung/Fragen
  - [www.reiner-mehlhorn.de/anmeldung](http://www.reiner-mehlhorn.de/anmeldung)
  - [info@reiner-mehlhorn.de](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)



[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-  
tel.: +49-172-8388523  
[info@reiner-mehlhorn.de](mailto:info@reiner-mehlhorn.de)  
[www.reiner-mehlhorn.de](http://www.reiner-mehlhorn.de)

KOBEBACHTAL



TRIATHLON