

TSV Hochdahl 64 e.V.
Sedentaler Str. 107a
40699 Erkrath
Tel.: 02104-809920
info@tsv-hochdahl.de
www.tsv-hochdahl.de



Bewegt GESUND bleiben in Erkrath



Neues Kursangebot:
Natürliches Laufen – Natural running
29. Oktober – 17. Dezember 2020
immer donnerstags von 9–10 Uhr
Parkplatz Winkelmühle, 40699 Erkrath

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kreissportbund
Mettmann e.V.



Teilnahme
kostenlos

Natural Running – Natürliches Laufen ohne Leistungsdruck

Natürlich Laufen ist ein 8-Wochen-Outdoor-Kurs. Der Kurs startet am **Donnerstag, 29.10.2020** und findet immer **donnerstags von 9–10 Uhr** statt.

Der **erste Termin** findet vor dem TSV-Studio, Sedentaler Str. 107a statt.

Am Anfang und am Ende des Kurses bekommst du ein kleines Laufbandvideo mit Besprechung zu deinem Laufstil.

Bitte bring folgende Dinge mit zum Kurs: Laufkleidung, deinen aktuellen Laufschuh oder den Schuh/Barfußschuh, den du zukünftig nutzen möchtest, ein Handtuch, etwas zu Trinken.

Kursinhalt:

Der Mensch ist evolutionsbedingt ein perfekter Läufer, auch über längere Strecken. Durch das Verändern von Haltung, Laufrhythmus und Entspannung kannst du lernen, wieder beschwerdefrei, natürlich und mit Spaß zu Laufen. Übungen für das Fußgewölbe/-muskulatur und Stabilitätsübungen für dein Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Du lernst deine körperliche Belastung während des Laufens subjektiv einzuschätzen, ganz ohne Pace!

Welcher Schuh könnte dich bei der natürlichen Laufbewegung unterstützen? Tipps dazu bekommst du auch in diesem Kurs.

Kursleitung: Erika Breitbach (Sportwissenschaftlerin M.A., Natural Running Lauftrainer)

Anmeldung über:



Kreissportbund Mettmann e.V.

Mittelstraße 9
40822 Mettmann

☎ 02104-976100

✉ anmeldung@ksbmettmann.de



TSV Hochdahl 64 e.V.

Sedentaler Str. 107a
40699 Erkrath
Erika Breitbach

☎ 02104-809920

✉ ebreitbach@tsv-hochdahl.de

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kreissportbund
Mettmann e.V.