info245

INFORMATIONSBLATT FOLGE 245

LAUFTRAINING FÜR FRAUEN

Kursdaten: entnehmen Sie dem aktuellen Vorlesungsverzeichnis
Laufroute: Wertheimsteinpark, Heiligenstädterstr. 65, 1190 Wien
Stiegenaufgang, der Weg vom USI zum Park beträgt
ca. 15 Minuten und wird als Aufwärmtraining genutzt
Weitere Laufrouten:
Augarten, Untere/Obere Augartenstrasse 2, 1200 Wien
Gelaufen wird in einem Intensitätsbereich, der den Energiestoffwechsel, besonders in dem Bereich der Fettverbrennung, intensiviert.
Zusätzlich werden spezielle Übungen für Bauch, Bein und Po in das Lauftraining eingebaut.
Bitte Laufkleidung, Laufschuhe, Sportgetränk und, falls vorhanden, Pulsfrequenzmessgerät mitnehmen.
Das Lauftraining findet bei jedem Wetter statt.

EINSTEIGERLAUFTRAINING FÜR FRAUEN 17:00 - 18:30

Die Zielgruppe liegt bei Laufanfängerinnen oder Frauen, die unregelmäßig Laufen und deren Kondition verbessern wollen.
Es wird mit dem Mobilisieren der Gelenke begonnen, danach dynamisch gedehnt sowie mit Übungen aus dem Lauf-ABC fortgesetzt.
Anschließend folgt ein Wechsel zwischen Gehen und Laufen, wobei die Gehphasen mit zunehmenden Trainingseinheiten reduziert werden.
Egal wie unterschiedlich die Anfängerniveaus sind, es wird keine Dame am Weg (Donaukanal oder Augarten) zurückgelassen. Kräftigungsübungen werden zwischendurch eingebaut. Den Abschluss bildet ein statisches Dehnen der Hauptmuskulatur.

Das Training findet bei jedem Wetter statt. Bitte eine funktionelle Laufkleidung und Laufschuhe tragen.
Bei Fragen ersuche ich um Kontakt per E-Mail an folgende Adresse: spowi@gmx.at

FORTGESCHRITTENES LAUFTRAINING FÜR FRAUEN 18:30-20:22

Die Zielgruppe liegt bei Frauen, die über eine gewisse Grundkondition verfügen und reglmäßige sportliche Aktivitäten nachgehen.
20-30 Minuten ohne Pause im einem mittleren Tempo durchzulaufen, sollte kein Problem darstellen. Es wird mit dem Mobilisieren der Gelenke begonnen, danach dynamisch gedehnt sowie mit Übungen aus dem Lauf-ABC fortgesetzt. Im Hauptteil folgen unterschiedliche Laufmethoden wie z.B. der Dauerlauf, Intervalle oder das Fahrtspiel. Egal wie unterschiedlich die fortgeschrittenen Laufniveaus sind, es wird keine Dame am Weg (Donaukanal oder Augarten) zurückgelassen. Kräftigungsübungen werden zwischendurch eingebaut.
Den Abschluss bildet ein statisches Dehnen der Hauptmuskulatur.

Das Training findet bei jedem Wetter statt. Bitte eine funktionelle Laufkleidung und Laufschuhe tragen.
Bei Fragen ersuche ich um Kontakt per E-Mail an folgende Adresse: spowi@gmx.at