

WORKSHOP



Kraft schöpfen in der Natur! Sanfte Einführung in den Ausdauersport mit **Anke Faller**

Ziel : Begeisterung für die ausdauernde Bewegung in der Natur & Impulse zu geben sowie Sport im Wohlfühlbereich zu erleben!

Inhalte: Anleitung zum sanften Start in den Ausdauersport mit Hilfe der Pulssteuerung, Aktivierung des Stoffwechsels, LAUFEN als Training erleben und Bewegungsempfehlungen ausarbeiten.

Ablauf: Zu Beginn wird Anke Faller ca. 30 - 40 Minuten einen Vortrag zum Thema „BEWEGUNG ist LEBEN - Ausdauersport in der Natur erleben“ halten. Im Anschluss können Sie ca. 15 Minuten individuelle Fragen stellen. Maximal 10 Teilnehmer werden in der Praxis die Inhalte des Vortrags angehen (Einstellen der Herzfrequenzmesser/Belastungszonen). Danach ca. 1 Std. im pulsgerechten Tempo die Praxis angehen, Technischulung Laufen und im Anschluss eine Auswertung der Trainingseinheit, damit man erkennen kann wie man sich belasten sollte & damit Spass am Ausdauersport hat und dieser bleibt. (Kalorienverbrauch, Durchschnittspuls, Trainingszonen).

| Datum: Nach persönlicher Absprache

| Ort: Nach persönlicher Absprache

| Uhrzeit: Nach persönlicher Absprache

Ausrüstung wird gestellt: POLAR-Herzfrequenzmesser.

Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Sportschuhe & viel Vorfreude!

Anke Faller

Ihre Bewegungsexpertin

powered by

bohny
bewegungs
konzept by anke faller