Laufcoaching – Bewegung lernen



Alice Westphal

Seminar:
Laufcoaching
Seminarleiter:
Alice Westphal
Termin:
23.09.2010
05.10.2010
Seminargebühr:
€ 250,00 zzgl. MwSt.
Seminarpauschale:
inklusive (Kaffeepausen, Tagungsgetränke, Mittagessen)
Tagungsort:
essentis bio-seminarhotel, Weiskopffstraße 16/17, 12459 Berlin
Anmeldeschluss:
09.09.2010
21.09.2010

1-Tages-Seminar
Laufen dient dem körperlichen und auch dem seelischen Wohlbefinden. Freude, Glück, Entspannung, Gesundheit, Miteinander oder auch Wettbewerb sind Motivation und positive Emotionen für das Laufen. Ziel ist es nicht, sich maximal zu fordern, sondern bestmöglich zu fördern. Regelmäßiger moderater Ausdauersport ist pures Gesundheitstraining für Herz, Lunge und Gefäße. Bessere Blutwerte und ein intaktes Immunsystem fördern den guten Schlaf und stärken das Selbstbewusstsein. Die Ausschüttung von Endorphinen sorgt für Glücksgefühle.

Inhalte
- **wieso laufe ich? – mein persönliches Ziel**
- **wie integriere ich das regelmäßige Lauftraining in meinen Zeitplan**
- **brauche ich einen Gesundheitscheck**
- **gibt es das „falsche" Wetter**
- **brauche ich Laufschuhe und Funktionswäsche**
- **was sollte ich bei der Ernährung berücksichtigen**
- **wie motiviere ich mich?**
- **wie bleibe dran**
- **wie wichtig ist die Regeneration**

Ziel
Neben vielen praktischen Tipps, lernen Sie die Freude am Laufen kennen, ohne sich zu überfordern. Beim Laufen in der Gruppe durch die wunderschöne Wuhlheide erleben Sie die Natur mit allen Sinnen.

Benefit/Nutzen
Regelmäßiges Laufen fördert die Gesundheit, macht den Kopf frei und hilft Stress abzubauen. Wie Sie Ihr Lauftraining aufbauen, ohne sich zu überfordern, lernen Sie in diesem Seminar.

essentis
bewusst. sein.