Lauftraining im Freien

für Anfängerinnen, Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Themenbereich
Outdoor

Kursbeschreibung
Bei diesem Training werden wir Laufübungen durchführen, die von Mobilisations- und Dehnungsübungen ergänzt werden - ideal für fitnessbegeisterte Frauen und Männer.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
29.07.2024

Ende
26.08.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
19:00 Uhr

Endzeit
20:15 Uhr

Dauer
375 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Ritten

Zielgruppe

Referent/in
Dorothea Kelderer

Gebühr
67 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs
-

Ansprechperson

Tel.
Email

Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Lauftraining für Einsteiger im Freien

Themenbereich
Outdoor

Kursbeschreibung
Wir lernen den Übergang vom Gehen zum Laufen, verbessern unsere Ausdauer und erarbeiten die für uns angemessenen Intensitätsstufen, sodass wir den Ausdauersport mit Freude erleben. Von der Mobilisation, gehen wir über zu den sog. "ABC"-Laufübungen, um schrittweise unsere Lauftechnik zu verbessern und beenden die Stunde mit der Dehnung. Wir lernen die eigenen Fortschritte zu überprüfen und ein paar Tricks, um den inneren Schweinehund zu überlisten.

Kurssprache
Deutsch

Beginn
24.05.2024

Ende
21.06.2024

Kurstage
5

Beginnzeit
06:30 Uhr

Endzeit
07:30 Uhr

Dauer
300 Minuten

Beschreibung Zeit
-

Ort
Bozen

Zielgruppe

Referent/in
Dorothea Kelderer

Gebühr
54 €

Anmeldeschluss
-

Kursanbieter

VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS SUEDTIROL

Detailseite zum Kurs

-

Ansprechperson

Tel.
Email