

WORKSHOPS des Hamburger Laufladens e.V.

Zum Jahresende / -anfang bietet der Hamburger Laufladen 5 Workshops an. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die Webseite www.hamburger-laufladen.de/kurse.

- **Neujahrsspecials: Kinesiotaping als Eigentherapie – Workshop 17-12**

Eine Einführung ins Kinesiotaping, der Wundertherapie aus Japan. Jeder kennt die blauen und roten Tapes am Körper von Sportlern.

Wie du diese Therapie in der Prävention und als Regenerationsmaßnahme anwendest, vermittelt dieser Workshop.

Termin: **Donnerstag, 29.12.2016** von 10-13 Uhr

Kosten: 50 Euro einschließlich Lehrbuch und Material

Leitung: Jens Gauger, Sportphysiotherapeut

Mitbringen: Kurze Hose

- **„Endlich leichter – Abnehmen mit Sport“ – Der Workshop 17-08**

Die guten Vorsätze für's neue Jahr sind da: Ich will abnehmen! Aber wie geht das eigentlich?

Workshopinhalt: Wie wird man vom Viel- oder Frustesser zum selbstbewussten Kiloverlierer? Gesund ernähren? Was heißt das eigentlich? Wie geht das praktisch? Warum sollte ich Sport machen und warum ist Sport so wichtig? Was muss ich beim Abnehmen beachten? Warum soll ich Hasenfutter essen? Wie vermeide ich den Jojo-Effekt? Praktische Tipps wie man mit Sport und gesunder Ernährung erfolgreich abnimmt und das elegant in den Alltag einbaut. Zudem natürlich eine erste Einheit Sport. Wir machen ein paar Kräftigungsübungen und gehen vor die Tür zum Walken oder Laufen.

Voraussetzungen: keine

Termin: **Dienstag, 03.01.2017** von 10-13 Uhr

Kosten: 30,-

Treffpunkt: Hamburger Laufladen – Turnhalle, Ohlsdorfer Str. 74

Mitbringen: 15 Min walken, bequeme, nicht einengende Bekleidung, Schuhe zum walken oder laufen.

Trainerin: Miriam Stroetmann, B-Trainerin Prävention, B-Trainerin Lauf und kiloreduzierende Trainerin des Kurses „Endlich leichter – Abnehmen mit Sport“

- **Laufen mit Herzfrequenz – Herzfrequenzorientiertes Training im Alltag – Workshop 17-09**

Möchtest Du individueller trainieren, um Erfolge in deiner Fitness zu sehen? Dann ist es an der Zeit, auf Dein Herz zu hören. Die Herzfrequenz ist der Schlüssel zu besserem Training und mehr Erfolg. Aber was genau kann man aus der Herzfrequenz eigentlich lesen?

Wir erklären Dir Begriffe wie Hfmax, GA; 1 und 2, WSA, Individuelle anaerobe Schwelle, GA 1 und 2, Rekom.

Du erfährst, wie du deine Herzfrequenz interpretierst. Bring dein vorhandenes Herzfrequenzmessgerät gern mit. Wir haben aber auch Leihgeräte.

– Wir stellen euch die sinnvollsten Herzfrequenzmesser/GPS-Messgeräte vor.

– Wir werden ca. 60 Minuten draußen laufen (U.a. machen wir einen Hfmax-Test, was kurzzeitig sehr anstrengend wird)

Mitbringen: Sportbekleidung, Wechselklamotten

Ort: Hamburger Laufladen, Ohlsdorfer Str. 74

Voraussetzungen: 45 Min durchlaufen können

Referent: Jens Gauger, Sportphysiotherapeut

Termin: **Mittwoch, 04.01.2017** 10-13 Uhr

Kosten: 30 Euro (die beim Kauf eines GPS-Gerätes voll erstattet werden)

- **Schneller, effektiver und schöner laufen – Workshop 17-10**

Individuelle Analyse, Theorie und viele Übungen um den Laufstil zu optimieren.

Wir wollen uns 4 Stunden mit eurem Laufstil beschäftigen, um diesen effizienter zu machen.

Ihr sollt ein Gefühl dafür entwickeln, was beispielsweise mit „besserem Abdruck, langes Bein hinten, Knie höher, Schritt länger“ gemeint ist, damit ihr das zukünftig auch umsetzen oder daran arbeiten könnt.

Für wen ist dieser Workshop gedacht?

Er ist für die Schnellen interessant, um noch schneller zu werden und für die Langsameren, um da mal hinzukommen.

Und egal für wen: Um beim Laufen richtig gut auszusehen!

Voraussetzung: Eine Stunde durchlaufen und Lust auf 4 Stunden voll Sport, da das Training richtig anstrengend wird.

Ort: Hamburger Laufladen, Ohlsdorfer Str. 74

Termin: **Donnerstag, 05.01.2017** von 10-14 Uhr oder etwas länger (bitte so frühstücken, das wir um 10:15 Uhr loslaufen können.)

Mitbringen: Sportbekleidung, Wechselklamotten

Trainerin: Miriam Stroetmann, B-Trainerin Prävention und B-Trainerin Lauf

Kosten: 30 Euro

- **Knie-Fit – Workshop 17-11**

Die Knie tun manchmal oder immer beim oder nach dem Laufen weh?

Dieser Workshop soll Euch helfen eure Knie zu stärken, sie zu tapen und das Training so zu gestalten, dass die Knie mitmachen. In den meisten Fällen kann man mit etwas Training und Kniesiotape diese Schmerzen in den Griff bekommen.

Physiotherapeut Jens Gauger stellt viele Übungen fürs Knie vor, klebt mit Euch die besten Knie tapes und zeigt auf, wie ein knieoptimiertes Lauftraining aussehen kann.

Mitbringen: Sportkleidung für draußen und drinnen

Ort: Hamburger Laufladen – Turnhalle, Ohlsdorfer Str. 74

Voraussetzungen: 15 min. walken

Trainer: Jens Gauger, Physiotherapeut

Termin: **Freitag, 06.01.2017** 10-13 Uhr

Kosten: 30 Euro

Alle Workshops werden vom Hamburger Leichtathletik Verband mit 4 LE zur Verlängerung der Gültigkeitsdauer von C- und B-Lizenzen anerkannt.

