

Eintägiges Laufseminar

Theorie, Laufanalyse, Praxis

Tag Samstag
Uhrzeit 08:30 - 17:30
Ort Numo Orthopedic Systems
Kanalstrasse 8
8953 Dietikon
Kosten CHF 350



Verfügbare Daten und Anmeldung
unter runbetter.ch/laufseminar



NUMO



Der Laufsport gehört zu den high-impact Sportarten, bei denen das muskuloskelettale System teilweise stark belastet wird. Um daraus resultierenden Verletzungen und einem wiederholten Auftreten der Beschwerden präventiv entgegen zu wirken, empfehlen wir allen Läufer:innen ein Auge auf die eigene Lauftechnik zu werfen und zu wissen, was daran zu optimieren ist und wie dies erreicht werden kann.

Läufst du gerne?

Willst du mehr übers richtig Laufen erfahren?

Möchtest du wissen, wie deine Lauftechnik aussieht?

Dann bist du in diesem Seminar genau richtig.

Du bekommst

- Eine individuelle Laufanalyse
- Inputs, welche Übungen spezifisch für dich wichtig sind
- Viel Theorie und Praxis, damit du gesund bleibst

Michaela Imhof von *Run Better*: Laufcoach, Physiotherapeutin, aktive Läuferin

NUMO: 25 Jahre Erfahrung in Laufanalysen und orthopädischer Versorgung von Sportler:innen

Wir freuen uns auf dich!



NUMO