

# Lauftraining



**Zielgruppe:** Mitarbeitende aus allen Bereichen

**Kursleitung:** Philipp Stieber

Egal ob (Wieder-) Einsteiger, Hobbyläufer oder auch ambitionierte Sportler – Der Kurs zeigt einen gesunden Weg zum Laufsport. Ziel ist es, die für sich optimale Lauftechnik zu finden, um gesund und kraftsparend zu laufen sowie Verletzungen vorzubeugen.

Jedes Niveau ist in diesem Kurs willkommen!

Der Kurs findet **außerhalb** der Arbeitszeit statt und ist für Mitarbeitende von ESWE Verkehr **kostenfrei**.

***Bitte bringt entsprechende Sportkleidung, etwas zu trinken und ein Handtuch mit!***

Da der Kurs im Helmut-Schön-Sportpark stattfinden wird und es dort keine speziellen Möglichkeiten zum Umziehen gibt, kommt am besten fertig umgezogen, zum Sportpark