

Laufcampus Training

Training nach der Laufcampus-Methode

Das Laufcampus Trainer Netzwerk ist das größte seiner Art. In vielen Regionen im deutschsprachigen Raum bieten Laufcampus Trainer Coaching und geführtes Training als Einzel- oder Gruppentraining an. Dazu zählen zum Beispiel

- Personaltraining
- Laufkurse (mit Trainingsplan)
- Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung
- Individuelle Trainingsplanung
- Ernährungsberatung
- Athletiktraining
- Laufcamps und Laufreisen

Weitere Informationen im Internet

www.laufcampus.com
www.laufcampus-training.com
www.laufseminare-laufreisen.com

Oder bei deinem Laufcampus Trainer vor Ort

Laufcampus Trainer in der Region

Max Mustermann

Telefon: +49 2299 87654
Mail: info@maxmustermann.de
Internet: www.maxmustermann.de

Treffpunkt beim Laufcampus Runningday

Ort: Musterhalle, Eingang West
Anschrift: Musterstraße 21, 12345 Beispielstadt
Datum/Zeit: 1. Donnerstag im Quartal, 18:00 Uhr

Trainer, Städte und Treffpunkte unter
www.laufcampus.com/runningdays.html

Lauf Campus



Laufen, Lachen, Gutes tun

Jeder erste Donnerstag im Quartal ist Laufcampus Runningday.

**Teilnehmen kann jeder.
Gratis – ohne Voranmeldung.**

An vielen Standorten im deutschsprachigen Raum bieten Laufcampus Trainer einmal pro Quartal Laufspass für Hobbyläufer und für solche die es noch werden wollen.

Trainer, Städte und Treffpunkte unter
www.laufcampus.com/runningdays.html

Das Programm

Drei Laufgruppen werden angeboten. Alle Trainings dauern etwa 45 bis 50 Minuten, vorher gibt es ein paar Lockerungsübungen, nachher ein Dehnprogramm.



Die Gruppen werden wie folgt gebildet:

- A** Laufen mit Gehpausen für Anfänger und Wiedereinsteiger, Tempo etwa 7:30 min/km
- B** Quassellaufgruppe. Hier wird mit etwa 6:30 min/km locker durchgelaufen
- C** Ein etwa 25-minütiges HIIT-Training, zzgl. jeweils 10 Minuten Ein- und Auslaufen. Individuelle Belastung möglich.

„Mit den Runningdays möchten wir Lauffreude verbreiten und gleichzeitig Geld sammeln für Menschen, die gerne laufen würden, dies aber nicht mehr können“, beschreibt Laufcampus Gründer Andreas Butz die Motivation der Laufcampus Trainer die Runningdays zu veranstalten.



Vor Ort nehmen die Trainer Spenden ab 1 EUR an, zu Gunsten ALS- Alle Lieben Schmidt e.V., einem Selbsthilfverein für Menschen, die an der unheilbaren Krankheit ALS erkrankt sind. Weitere Informationen zum Spendenziel unter www.alleliebenschmidt.de.