

“Integratives Laufen”

- Stressbewältigung & Leistungsoptimierung durch Integratives Laufen -

Integratives Laufen integriert den gesundheitsfördernden Dauerlauf in aerobem Lauftempo mit Elementen mentaler und körperlicher Stressbewältigung.

Stressreduktion, Energiesteigerung sowie körperliches und seelisches Wohlbefinden sind unmittelbare Folgen von Anfang an. Die professionelle Anleitung zum selbstständigen Üben hilft, die häufigen Fehler bei Atmung, Körperhaltung und Tempo zu vermeiden, und dauerhaft die positiven mentalen und körperlichen Auswirkungen aeroben Laufens zu nutzen.

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Führungskräfte aller Ebenen
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Gesamt-Energiesteigerung• Körperliche und mentale Entspannung durch Integratives Laufen• Stressreduktion durch den Abbau von Stressreaktionen• Aufbau von protektiven Faktoren gegen Stress• Steigerung der Gesamt-Leistungsfähigkeit
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Die Körperwahrnehmung und damit Bewegungsmuster verbessern• Dynamisches Aufwärmen und Stretching• Von der ungünstigen Brustatmung zur entspannten Tiefenatmung übergehen• Das eigene aerobe, entspannende Lauftempo finden• Einen individuellen Laufstil entwickeln• Stress fördernde Einstellungen und Emotionen erkennen und überwinden• Vitalitäts- und Leistungsoptimierung als Motivator• Vermittlung sportmedizinischer Grundlagen• Trainingstransfer und Tipps für eine erfolgreiche und dauerhafte Umsetzung
Dauer	<ul style="list-style-type: none">• 1 Tag, 1/2 Vertiefungstag nach 2 - 3 Monaten möglich
Referent	<ul style="list-style-type: none">• Lauf- und Gesundheitstrainer / Personal-Trainer Thomas Böhmer