

# LAUFTRAINING



**MEILEN  
WEIT**  
... sorgenfrei laufen

## in Vorbereitung auf den Potsdamer Schlösserlauf

In Vorbereitung auf einen Laufwettkampf fehlt vielen LäuferInnen eine Trainingsstruktur und ein methodisch-didaktisch aufgebautes Training. Oft fehlt es auch an Verständnis der Trainingsprinzipien und Motivation, sich immer wieder aufzuraffen.

### Vorbereitung ist das A und O

Im „Lauftraining in Vorbereitung auf den Potsdamer Schlösserlauf“ werden wir in **10 Wochen mit einem wöchentlichen gemeinsamen Training** die Grundlagen für den Erfolg beim Schlösserlauf legen.

Das von Diplom-Sportwissenschaftlerin und Lauftrainerin Diana Heyder entwickelte Konzept beinhaltet

- die Basiselemente des Laufens,
- die Entwicklung der allgemeinen und spezifischen Ausdauerfähigkeit,
- Mobilisations-, Dehn- sowie Kräftigungsübungen, um die Lauftechnik und Effizienz positiv zu beeinflussen.

#### Voraussetzung

- eine allgemeine gute körperliche Leistungsfähigkeit
- stabile Gesundheit
- kein Vorliegen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und orthopädischen Problemen

#### 10km-LäuferInnen

- sollten im März in der Lage sein, 30 Minuten am Stück zu laufen und
- wenigstens zwei - besser drei - Trainingseinheiten pro Woche in den Alltag integrieren zu können.

#### Halbmarathonis

- können zum Beginn des gemeinsamen Trainings mindestens 60 Minuten am Stück laufen
- und haben Kapazität für drei - besser vier - Trainingseinheiten pro Woche.

### Für wen eignet sich das Vorbereitungstraining?

Das Training richtet sich an LäuferInnen, die

- lächelnd ins Ziel kommen,
- ihre Leistungsfähigkeit verbessern
- oder sogar eine neue Bestzeit erreichen möchten.

## Eure Trainerin

---

Die seit über 23 Jahren als Lauftrainerin tätige Trainerin **Diana Heyder** gibt fachlich fundiertes Wissen und zahlreiche eigene Erfahrungen an ihre LäuferInnen weiter.

Als Diplom-Sportwissenschaftlerin und Heilpraktikerin hat Diana ein breites Wissensspektrum rund um das Thema gesundes Laufen und für fast alles Ideen.

**Mit Klarheit, Verständnis und Spaß führt sie ihre LäuferInnen ins Ziel.**

## Kostenerstattung

---

Das Trainingskonzept ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und somit bis zu 80% rückerstattungsfähig.

## Anmeldung

---

Die Anmeldung kann **bis spätestens 06.03.2024** direkt im Laufladen, per Telefon und Mail erfolgen:

**Diana Heyder**

Tel.: 0163 - 261 45 59

[training@meilenweit-potsdam.de](mailto:training@meilenweit-potsdam.de)

## Ablauf des Vorbereitungstrainings

Vor Beginn des Trainings führen wir ein **1:1 - Gespräch** zu allen wichtigen Fragen durch.

Optional und ergänzend kann ein **individueller Trainingsplan** für die anderen wöchentlichen Trainings geschrieben werden. Dabei nutzen wir eine App mit Feedbackfunktion und persönlichem Draht zur Trainerin.

## Das Rundum-Sorglos-Paket

Durch die Zusammenarbeit mit dem **Meilenweit-Laufladen** können die LäuferInnen von einer umfassenden Beratung und Expertise profitieren, um die für sie optimalen Laufschuhe, Einlagen und Lafequipment zu finden und somit Verletzungen vorzubeugen und die Leistung beim Laufen zu verbessern. Es sind statische und dynamische Fußanalysen und **Laufanalysen** möglich.

## Trainingszeit & -ort

Treffpunkt und Start & Ziel des Trainings ist der **Meilenweit-Laufladen** in der **Gutenbergstraße 13**.

Gelaufen wird in den Potsdamer Parks und öffentlichen Anlagen.

Geplant ist das Training ab **13.03.2024** immer **mittwochs** um **16 Uhr bis 17.30 Uhr**.

Die Teilnahmegebühr beträgt 119,- Euro.

**Macht euch fit für den  
Potsdamer Schlösserlauf!**

