LAUFTRAINING – für leicht Fortgeschrittene

Übungsleiter: Rudolf Reitberger
Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.20 Uhr
Ort: Kepler Hall (vorm Eingang), Uni-Campus

Laufen ist nicht nur die weltweit am meisten verbreitete Individualsportart, sondern dient auch als Grundlage für viele andere Sportarten. Es erhöht sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit (Training des Herz-Kreislauf-Systems, Regulierung des Stoffwechsels, Ökonomisierung der Energiebereitstellung → Fettverbrennung, . . .) als auch die psychische Ausgeglichenheit und Belastbarkeit. Neuere Untersuchungen bestätigen sowohl eine kurzfristige Erhöhung der Gehirnleistung als auch ein langfristig gesenktes Risiko für neurodegenerative Erkrankungen (Demenz, Alzheimer, …). Neben den gesundheitlichen Effekten stellt das Annehmen und Bewältigen körperlicher Herausforderungen – noch dazu gemeinsam in einer Gruppe – eine Situation mit hohem Zufriedenheitspotential dar.

Der Kurs für leicht Fortgeschrittene ist für Teilnehmer gedacht, welche regelmäßig Ausdauersport betreiben und in der Lage sind über längere Distanzen ein mittleres Tempo zu laufen. Neben Dauerläufen werden verschiedenste Trainingsmethoden zum Zwecke der Leistungssteigerung vorgestellt. Als Abgrenzung zum Laufkurs für Fortgeschrittene bzw. Einsteiger kann ein Richtwert von ungefähr 48 Minuten bzw. 60 Minuten für 10 Kilometer im Wettkampftempo angegeben werden. Es ist natürlich auch möglich einen zweiten Laufkurs zu buchen. Ergänzend werden Stretching, Kräftigungsübungen, Lauftechnik und Theorie (Trainingslehre) Bestandteile des Kurses sein. Der Kursleiter steht für Fragen zum persönlichen Training und aus der Welt des Spitzensports zur Verfügung. Erfahrungsgemäß kommt auch der soziale Aspekt in einer Gruppe Gleichgesinnter nicht zu kurz ;-)

Der Übungsleiter, Rudolf Reitberger, ist österreichischer Spitzenläufer (u. a. dreizehnfacher Berglauf-WM-Teilnehmer, zweimaliger Gesamtsieger des Empire State Building Treppenlaufes) und trainiert nicht nur sich selbst, sondern berät auch andere leistungsorientierte Läufer.

Ich würde mich freuen, auch DICH für den Laufsport zu begeistern!

Lauf mit!!!

