



---

## Neues Kursprogramm mit spezieller Lauftechnik Ablaufplan

### ►► Kursprogramm

08:00 – 08:30 Uhr	Begrüßung / Vorstellung
08:30 - 10:30 Uhr	Praxis Gelände / Happy Running Erarbeitung der Lauftechnik Übungen für Kraft und Beweglichkeit vorstellen Videoaufzeichnung
10:30 - 11:00 Uhr	Theorie und Videoanalyse
12:00 Uhr	Mittagspause
13:00 – 15:00 Uhr	Praxis Gelände / Happy Running Erarbeitung der Lauftechnik Übungen für Kraft und Beweglichkeit vorstellen Videoaufzeichnung
15:00 - 16:30 Uhr	Theorie und Videoanalyse

**Kleine Änderungen sind möglich!**



Happy Running ist ein neues Laufkonzept und bietet die Möglichkeit eines rücken- und gelenkschonenden Lauftrainings. Es ist ein Bewegungskonzept, das der VDNOWAS (Verband der Nordic Walking Schulen) entwickelt hat. Die sportmotorischen Eigenschaften Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit werden im Laufkonzept integriert. Happy Running ermöglicht somit ein ganzheitliches gesundes Training.

Besonders geeignet ist Happy Running für Sportanfänger und Laufeinsteiger. Das Training beinhaltet auch Übungen, die den Energiefluss des Körpers aktivieren. Zusätzlich wird auf eine bewusste Atmung geachtet.

Im Unterschied zum Joggen laufen Sie beim Happy Running mit der Schwerkraft und eher kleinen Schritten und weniger mit der Körperkraft. In leichter Gesamtkörpervorlage mit Ganzkörperspannung erfolgt der Fußaufsatz mit dem ganzen Fuß und nicht mit der Ferse. So wird der Bewegungsablauf nicht gebremst sondern harmonisch fließend gestaltet.