



## Leichtfüßig Laufen

Es gibt drei Bewegungsmuster beim Laufen den Fuß am Untergrund aufzusetzen: Am Fußballen, auf der Ferse oder auf der gesamten Fläche des Fußes. Durch das Aufsetzmuster des Fußes verändert sich unsere Knie-, Hüft- und Rumpfposition beim Laufen, sprich unser gesamter Laufstil.

Ob wir einen leichtfüßigen oder schwerfüßigeren Laufstil haben hängt neben anderen Faktoren stark vom Aufsetzmuster unseres Fußes ab.

Sensibilisierungs- und Koordinationsübungen mit und ohne Laufschuhe, auf dem Rasen und auf der Laufbahn helfen uns die natürliche, leichtfüßige Laufbewegung zu spüren und umzusetzen.

Leichtathletische Laufelemente wie Lauf ABC, leichte Tempo- und Steigerungsläufe sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen werden auch einen Teil des Workshops einnehmen.

- Zielgruppe:** Anfänger als auch fortgeschrittene Läufer!  
Die Intensität der Ausführung ist bei jeder Übung gut individuell zu dosieren!
- Wann:** Samstag 16. September 2023
- Zeit:** 14:00 – 15.45 Uhr
- Ort:** Universitäts - Sportzentrum – Rosenhain (USZ)  
Max Mell Allee 11, 8010 Graz
- Parken:** In der Heinrichstraße oder in der Rosenhaingasse.  
Keine Parkmöglichkeit direkt vor Ort möglich.
- Infrastruktur:** Duschen und Umkleiden sind vorhanden
- Mitzubringen:** Laufschuhe, Laufbekleidung, Getränk
- Preis:** € 35 ( Kinder unter 18 Jahren € 23)
- Trainer:** Mag. Martin Hofer  
Selbständiger Sportlehrer  
Sportwissenschaftler  
Staatlich geprüfter Skilanglauftrainer  
Mountainbike Instruktor
- Infos:** [info@sportschule-hofer.at](mailto:info@sportschule-hofer.at)  
oder 06508906458

Mit sportlichen Grüßen

Martin Hofer

