Lauftraining

Laufen ohne Stress, die Belastungen des Alltags abwerfen und die pure Erholung an der Luft in der Natur genießen. Immer steht ein Muskel im Vordergrund: **Das Herz**

Die Grundlage für einen gelungenen und gesundheitsorientierten Start bildet die Kontrolle der Belastbarkeit Ihres Herzens und damit die Steuerung der individuellen Herzfrequenz.

Dazu erhalten Sie von mir für jedes Training einen Trainingscomputer von Polar. Die Herzfrequenzmessung hilft Ihnen, ihren Köper und die Herz- Kreislaufbelastung langfristig zu verstehen. Ob Gewichtsreduktion, präventives Herz- Kreislauftraining, Stressabbau und Motivation, oder ein Laufevent für Sie im Vordergrund stehen