



## LAUF STARTERCOACHING - F A H R P L A N -

1. Wir vereinbaren einen Vor-Ort-Termin für die Videoaufnahmen und die qualitative Bewegungsanalyse. Kontaktiere mich hierfür gerne per Mail ([nils@kindelmove.com](mailto:nils@kindelmove.com)) oder per Telefon unter 01171405898
2. In ca. 60 Minuten filme ich dich beim Laufen und analysiere bestimmte Bewegungsmuster. Hier bekommst du schon erste Tipps!
2. Ich werte innerhalb von 10 Tagen die Videoaufnahmen aus und erstelle eine Auswertung.
3. Wir vereinbaren einen zweiten Termin, um die Auswertung zu besprechen. Dieser Termin kann Vor-Ort stattfinden oder auch digital erfolgen.
4. In den ca. 45 minütigen Auswertungstermin besprechen, wir was ich in deiner Laufanalyse gesehen habe, was daran gut ist und woran man arbeiten kann. Ich erkläre dir genau, was du machen musst, um deinen Laufstil zu verbessern. Ich beantworte dir all deine Fragen.
5. Ich gebe dir einen Trainingsplan für die nächsten 6 Wochen an die Hand, um gezielt an deiner Lauftechnik zu arbeiten. Darin enthalten ist sowohl Training für die Lauftechnik, als auch für die Kondition. Während dieses Zeitraumes stehe ich dir Jederzeit für Fragen zur Verfügung.

Nachdem du diesen Trainingsplan absolviert hast, treffen wir uns zu einem weiteren Gespräch.