

# Workshop Core Training

## Inhalte:

### Theorie: (10-15 Minuten)

- Was ist Core-Training?
- Warum ist Core-Training wichtig?
- Core-Training im Laufsport

### Praxis: (60-70 Minuten)

- Trainingsablauf; -Organisation
- Core-Training mit eigenem Körpergewicht und Kleingeräten
- Core-Training Rumpf
- Core Training im Rahmen eines funktionellen Krafttrainings

Jeder Teilnehmer erhält ausführliches Bildmaterial mit Erläuterungen in digitaler Form zum Workshop.

Bitte Indoor-Sportsachen mitbringen!!!

