

Art of Running: Lauftechnikseminar mit Julia Lange



Art of Running - Lauftechnikseminar mit Julia Lange
The Art of Running – die Lauftechnik, durch die Patrick Lange zum schnellsten Läufer auf der Triathlon-Langdistanz wurde: Für viele von uns ist das Laufen Anstrengung pur.

Nach kurzer Zeit ist jeder nächste Schritt anstrengender als der vorherige. Da die anfangs athletischen Bewegungen schnell qualvoll werden, ersehnen die meisten bereits nach wenigen Kilometern Laufdistanz das Ziel. Anders Patrick Lange: Der **Ironman-Weltmeister** läuft einen ganzen Marathon in Rekordzeit und mit beeindruckender Leichtigkeit – und das nach 4 km Schwimmen und 180 km Radfahren. Wie Patrick das schafft und wie auch Sie eine ähnliche Leichtigkeit in Ihrem Laufstil entwickeln, lernen Sie gemeinsam mit Julia Lange – Laufexpertin und Patricks Frau – in einem exklusiven Laufseminar in der DINZLER Kaffeerösterei.

Am 22.04.2023 empfangen wir Sie für dieses sportliche Seminar um 08:45 Uhr bei uns am Irschenberg. Die nötige Stärkung für den Tag erhalten Sie bei einem gemeinsamen [DINZLERmoment Frühstück in unserem Restaurant](#). Das DINZLERmoment Frühstück bietet in zwei Gängen eine Vielfalt ausgewählter DINZLER Frühstücksklassiker.

Gestärkt geht es danach in der DINZLER Kaffeeakademie mit einem **Baristakurs Einsteiger** weiter. Bei diesem 2,5-stündigen Baristakurs tauchen Sie gemeinsam mit unseren Kaffeeexperten tief in die Welt des Kaffees ein. Vom Kaffeeanbau, über die Ernte und Röstung bis hin zur Zubereitung verschiedener Kaffeegetränke – unsere DINZLER Barista bringen Ihnen in diesem Kurs vielseitiges Wissen zum Thema Kaffee bei.

Mit dem Kaffeekick aus unserem Baristakurs und nach einer kurzen Pause starten Sie gegen 13 Uhr gemeinsam mit Julia Lange in das Lauftechnikseminar. In diesem dreistündigen Seminar erarbeiten Sie zunächst draußen praxisorientiert individuelle Techniken, die Ihnen das Laufen erleichtern. Ziel ist es, dank optimierter Technik beim Laufen nicht mehr gegen, sondern mit der Schwerkraft zu arbeiten. Anschließend geht Julia Lange in einem unserer Seminarräume detailliert auf die Theorie der Lauftechnik ein.

Was ist das Besondere an diesem Kurs? Das beschreibt Julia so: "In meinem Grundseminar lenke ich Deine Aufmerksamkeit auf Deinen individuellen Bewegungsablauf. Anders als in traditionellen Lauftechnikseminaren arbeiten wir mit starken Bildern und mit Deiner Vorstellungskraft. Sie helfen Dir, deinen Bewegungsablauf zu verändern und mit Deinem Körper zu arbeiten – nicht mehr gegen ihn."

Beginn:

Samstag, 22. April 2023, 08:45 Uhr

Ende:

Samstag, 22. April 2023, 15:45 Uhr

Veranstaltungsort:

83737 Irschenberg
Deutschland

Website & Anmeldung:

<https://www.dinzler.de/shop/art-of-running-lauftechnikseminar-mit-julia-lange-am-22.04.-30388>