

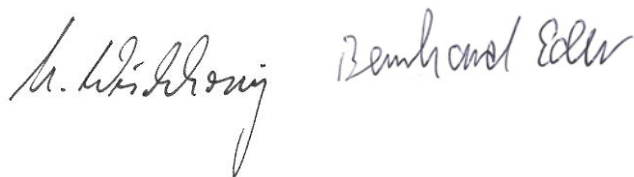
Liebe Laufbegeisterte und solche, die es werden wollen,

Meditatives Laufen ist Balsam für Körper, Geist und Seele, für alle Typen von Läufer*innen geeignet. Der Kurs inspiriert Sie dazu, spirituelle Impulse in Ihre Joggingpraxis zu integrieren. Dazu gibt es zahlreiche bodenständige Tipps, wie das geht.

Und auch das erwartet Sie: Optimierung des Laufstils, Lauf-ABC, richtiges Dehnen vor und nach dem Laufen, der Umgang mit und bei Verletzungen, Stabilitätstraining, Laufstilanalyse, individuelle Trainings-Ratschläge.

All das werden Sie in der Schönheit der ländlich geprägten Natur genießen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Msgr. Uwe Wischkony, Direktor
Bernhard Eder,
Dipl.-Theologe,
Soziologe M.A.

Programm

Samstag, 29.06.2019

- 10.30 Uhr Stehkaffee mit Obst und Gebäck
- 10.45 Uhr Begrüßung, Einführung, Vorstellung
- 11.15 Uhr Laufen spirituell erleben
- 11.45 Uhr Laufen - Lifestyle oder die natürlichste Art der Fortbewegung
- Warum laufen wir so, wie wir laufen?
- Das Bewegungsmuster Laufen
- Individuelle Laufstile - Vorbereitung zur Videoanalyse
- 12.30 Uhr Erste Laufeinheit mit Videoaufnahme und anschl. lockeren Lauf
- 14.00 Uhr Nachmittagskaffee und Kuchen
- 14.30 Uhr Auswertung der Videoaufnahme
- 15.00 Uhr Zweite Laufeinheit mit korrigierenden Technik- und Stabilitätsübungen, lockerer Lauf
- 17.30 Uhr Schritte in die Stille
- 18.00 Uhr Erfahrungsaustausch
- 18.30 Uhr Warmes Abendessen
- 19.30 Uhr Heilige Messe mit Msgr. Uwe Wischkony in der Marienkapelle
- 20.30 Uhr Nettes Beisammensein im Westfalenkeller

Sonntag, 30.06.2019

- 07.45 Uhr Körper und Geist - Morgengymnastik und Meditation
- 08.15 Uhr Frühstück
- 09.15 Uhr Regeneration mit Blackroll und Co. (laufspezifisch), Tipps zur Ernährung
- 10.00 Uhr Dritte Laufeinheit, mit erweiterten Technik- und Stabilitätsübungen, Lockerer Lauf und Trainingsempfehlungen
- 11.30 Uhr Erfahrungsaustausch, Feedback, Abschied
- 12.00 Uhr Mittagessen

Leitungsteam

Bernhard Eder, Hardehausen, seit 18 Jahren regelmäßiger aktiver Genussläufer

Andreas Werneke, Hövelhof, lizenzierter Fitnesstrainer, Laufinstructor, Fitnessportler seit über 15 Jahren, mehrjährige Erfahrungen in der Leitung von Laufseminaren

Organisatorisches

Kosten:

Die Kursgebühr beträgt **101,00 €**.
Sie erhalten eine Rechnung.

Schwimmzeiten:

07:00 – 08:00 Uhr
13:00 – 14:00 Uhr
19:00 – 20:00 Uhr

Das hauseigene Schwimmbad kann kostenlos benutzt werden.

Bitte bringen Sie Folgendes mit:

- Laufutensilien
- Ggf. Schwimmutensilien

Anmeldung und Anmeldeschluss

Ihre telefonische oder schriftliche Anmeldung ist für uns verbindlich. Wir empfehlen Ihnen unsere Internetseite. Dort können Sie sich für jeden Kurs direkt anmelden. Anmeldeschluss ist der 13.06.2019.

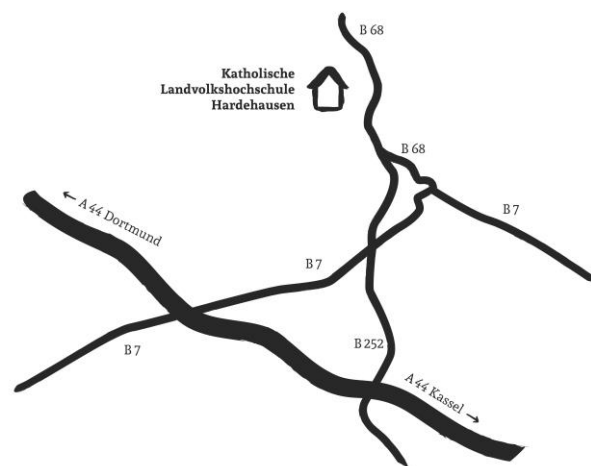
Freizeitmöglichkeiten

Schwimmbad, Kegelbahn, Wandermöglichkeiten, WLAN, Fernsehraum

Stornoregelung

Absagen bis 2 Wochen vor Kursbeginn sind kostenlos. Wir bitten um Verständnis, dass bei Einzelbuchungen bis drei Tage vor Kursbeginn eine Stornogebühr von 50 %, danach 100 % der Kurskosten erhoben werden müssen, sofern nicht höhere Gewalt (z.B. Krankheit) vorliegt.

Anfahrt und Kontakt



Anfahrt mit dem Auto

BAB 44 (Dortmund – Kassel)
Abfahrt Diemelstadt. Dann in Richtung Schefede und weiter auf Abfahrt Paderborn (B 68), Richtung Paderborn. Nach 300 m der Beschilderung Hardehausen folgen.

Anfahrt mit der Bahn

Bahnstationen Warburg oder Scherfede. Bitte benachrichtigen Sie uns, wir organisieren Ihnen gern ein kostenpflichtiges Taxi.
Telefon: 05642 9823 - 0
zentrale@lvh-hardehausen.de

KATHOLISCHE
LANDVOLKSHOCHSCHULE
HARDEHAUSEN

Abt-Overgaer-Straße 1
34414 Warburg
Telefon: 05642 9823 - 0
Telefax: 05642 9823 - 79
zentrale@lvh-hardehausen.de
www.lvh-hardehausen.de



KATHOLISCHE
LANDVOLKSHOCHSCHULE
Hardehausen

**Es geht mir
laufend besser
Ein bewegendes
Trainingscamp mit
Andreas Werneke &
Bernhard Eder**



29.–30.06.2019

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG