Für Sportenthusiasten

Laufcoachings & Sportreferate mit Patrick Benz - Laufend motiviert
Sie möchten sportlich in den Tag starten und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun?
Patrick Benz ist ambitionierter Triathlet und in Islikon wohnhaft. Mit dem Angebot run@greuterhof stehen Ihnen verschiedene Angebote mit Laufcoachings und spannenden Referaten zur Auswahl:

«Wir sind der Meinung, dass Sport und Gesundheit einander ergänzen und unterstützen sollten. Deshalb lassen wir in unsere Arbeit stets alle Aspekte des Lebens mit einfliessen. Es ist uns wichtig, dass unsere Kundinnen und Kunden nicht nur ihre sportlichen Ziele erreichen, sondern dass sie dabei auch ihre Gesundheit fördern»

Wählen Sie das passende Angebot aus:

Pakete Laufcoaching «ABC» (45-60 Min.)
- kurze Vorstellung
- Hinweise zur Ausrüstung
- Technikübungen kennen lernen
- Umsetzen Technikübungen mit Inputs Coach
- Abschluss mit «take home messages»

Laufcoaching «Run» (45-60 Min.)
- kurze Vorstellung
- Hinweise zur Ausrüstung
- geführtes Lauftraining mit Fokus auf Laufstil
- Inputs durch Coach und "laufende" Umsetzung
- Tipps zur Trainingsgestaltung
- Abschluss mit «take home messages»

Referat «Nutrition» (30 Min. + 15 Min. Q&A)
- Grundsätzliche Aspekte der Ernährung
- Ernährung für Sportler*innen
- Wettkampfverpflegung
- Einführung Trainingsplanung und Coaching

Referat «Endurance» (30 Min. + 15 Min. Q&A)
- Anforderungen (körperlich / Ausrüstung)
- Einführung Anatomie und Physiologie
- Trainingsgestaltung
- Einführung Trainingsplanung und Coaching

Kosten
Preis auf Anfrage