

Lauftraining – leichtfüßiger, ökonomischer und schneller werden

Laufen in all seinen Facetten ist eine faszinierende Fortbewegungsart. Unter bestimmten Voraussetzungen ist es eine lebenslange Allwetter- und Ganzjahressportart. „Ich laufe, also bin ich“, ist das Credo vieler Läufer*innen. Im Laufen äußert sich der ganze Mensch in der Sprache seines Körpers. Vorbild sollte uns die ungezwungene Bewegungsweise von Naturvölkern und Kindern sein.

In diesem Workshop lernst du das Laufen von unterschiedlichen Seiten kennen. Vom leistungsorientierten bis zum meditativen Laufen, von der Selbstwahrnehmung bis zur Fremdanalyse, von der Materialkunde bis zur Trainingsplanung, spannt sich ein weiter - wissenschaftlich fundierter - Bogen über das gesamte Spektrum der Möglichkeiten. Keep on running!

Die Inhalte des Workshops:

- Physiologische und psychologische Grundlagen
- Spezielle Trainings- und Bewegungslehre
- Der individuell ökonomische Laufstil samt Laufanalyse
- Vielseitige Laufübungen zum Ausprobieren
- Regeneration und Entspannung

Jede*r Teilnehmer*in erhält ein umfangreiches Skriptum und das Buch „Kreativ LAUFEN“!

Trainer*in:	Mag. Johannes Gosch
Termin:	Donnerstag, 04. September 2025, 16:00 bis 19:00 Uhr
Ort:	FH CAMPUS 02, Campus Zusertal, Körblergasse 126, 8010 Graz
Teilnehmer*innenzahl:	max. 15 Teilnehmer*innen
Unkostenbeitrag:	€ 25,00 Studierende / € 50,00 Absolvent*innen

Mag. Johannes Gosch



Dein Workshopleiter, Johannes Gosch, ist selbstständiger Sportwissenschaftler, Mentalcoach im Spitzen- und Nachwuchssport, langjähriger WIFI-Lehrgangleiter und Trainer, vielseitigster Rückwärtsläufer der Welt, Entspannungs- und Yogatrainer sowie Autor zahlreicher Fachpublikationen. Sein Motto lautet: Mensch beweg dich, auch laufend. www.timelessvision.at