



Gesundheitsakademie Chiemgau  
Gesundheitswelt Chiemgau AG

Ströbinger Straße 18a  
83093 Bad Endorf  
Deutschland

Tel. +49 (8053) 200 – 704

Fax +49 (8053) 200 – 705

[gesundheitsakademie@gesundheitswelt.de](mailto:gesundheitsakademie@gesundheitswelt.de)

[www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)

## Starten Sie durch – mit professionellem Laufcoaching für jedermann/frau!



Mit professionellem Laufcoaching bieten Unternehmen Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, mehr sportliche Aktivität in Ihren Alltag zu holen.

Nicht ein einmaliger Anreiz, der erfahrungsgemäß schnell verpufft, sondern die Begleitung über mehrere Wochen verspricht eine Veränderung von Gewohnheiten und sichert damit eine nachhaltige Wirkung. So wird über einen längeren Zeitraum die Motivation gefestigt.

Dabei werden verschiedene Leistungsgruppen gebildet, so dass sich jeder mit seinem individuellen Level wohl fühlt:

- \* Eher Unsportliche - professionell angeleitet mehr Bewegung in den Alltag integrieren
- \* Sportlich Engagierte - das Leistungsniveau steigern oder
- \* Bereits gut Trainierte - sich noch den „letzten Schliff“ zu geben

Am Ende des Coachings und als Ziel könnte die Teilnahme an einem Firmenlauf stehen (z.B. Teilnahme beim PROMOVEO Firmen-Staffellauf).





## Ablauf des Laufcoachings „Wie im Spitzensport“:

### 1) Eingangstestung durch einen Feldstufentest Laktat

Die Laktatanalyse gewährleistet eine optimale Trainingssteuerung, da aufgrund der Ergebnisse jeder Teilnehmer bei seinem individuellen „Fitness Status Quo“ abgeholt werden kann. Das Ergebnis liefert exakte Informationen über die Ausdauerleistungsfähigkeit der Teilnehmer und gleichzeitig Empfehlungen zur individuellen Trainingsintensität. (Dauer pro Lauf inkl. Erklärung/Vorbereitung: 45 Minuten)



Kurzbeschreibung:

- Stufentest (meist auf der 400m-Bahn)
- Herzfrequenzmessung
- Laktatanalyse
- Ermittlung der individuellen anaeroben Schwelle (IANS)
- Ermittlung der individuellen Trainingsbereiche

### 2) Erläuterung der Trainingssteuerung

In der Gruppe (evtl. mehrere Termine) wird - auf Grundlage der schriftlichen Auswertung der Laktatanalysen - die Trainingssteuerung erläutert.

### 3) Bildung von 3 Leistungsgruppen, davon eine Nordic Walking Gruppe

### 4) Training mit intensiver Betreuung vor Ort oder in der Gesundheitswelt Chiemgau in Bad Endorf

Anzahl und Intervall der Trainingseinheiten nach Absprache

### 5) Individuelle Trainingsempfehlungen

### 6) Retest Laktat als „Kompass und Motivationsschub“ am Ende des Coachings

Der Retest zeigt individuelle Entwicklungen sportwissenschaftlich fundiert auf und wirkt als großer Motivationsfaktor während der gesamten Trainingsphase.

Besprechung und Auswertung der „neuen“ Ergebnisse (Darstellung von Entwicklungsverläufen, Trainingsempfehlungen)

#### Hinweis:

**Pulsuhren können als besonderer Service gegen Gebühr in begrenzter Anzahl geliehen werden.**

- Eventuell karitative Ausrichtung/Idee: z.B. pro gelaufenen Kilometer spendet das Unternehmen € 0,10 für einen guten Zweck





## **Beschreibung für die verschiedenen Leistungsgruppen:**

### **Für Walker/Laufeinsteiger:**

Fitness beginnt im Kopf! Häufig fehlen nur der richtige Zugang und der letzte Motivationskick, um sportliche Aktivität ins eigene Leben zu holen. Dieses Laufcoaching hilft durch einen sanften Einstieg. Es richtet sich an eher Unsportliche und an Menschen, die sportliche Bewegung noch nicht mit der gewünschten Konsequenz und Nachhaltigkeit in ihren Alltag integrieren. Dabei wird individuell auf die verschiedenen Fitness-Level der Teilnehmer eingegangen. Eine qualifizierte Anleitung hilft sehr, erste Hemmschwellen abzubauen und fundiert die weiteren Fortschritte zu planen. Denn wenn man sich am Anfang zu hoch belastet, kann der Spaß am Sport schnell verloren gehen und nach kurzer Zeit ist die Motivation dahin. Der Spaß in der Gruppe und die kontinuierliche Betreuung geben Motivationstiefs keine Chance, so dass Bewegung nachhaltig Teil Ihres Lebens werden kann.

### **Für Freizeitläufer/Ambitionierte Läufer:**

Sport ist bereits Bestandteil Ihres Lebens. Mit dem Laufcoaching nutzen Sie die einmalige Chance, bisherige Grenzen auszuloten und zu erweitern. Angeleitet von Experten erhalten Sie dafür das fundierte Know-How. Der Teamgedanke gibt dabei zusätzlichen Ansporn, über mehrere Wochen hinweg konstant seine Kondition zu steigern.



Bei Fragen und Interesse wenden Sie sich gerne an die Gesundheitsakademie Chiemgau:  
Telefon 08053/200-704 oder per E-Mail: [gesundheitsakademie@gesundheitswelt.de](mailto:gesundheitsakademie@gesundheitswelt.de)

