



## **Am 21.6. startet das zweite Bonner Laufcamp von Outdoor Gym!**

Von *Outdoor Gym*

Erstellt am 13 Jun 2012 - 15:25

Endlich mal einen Halbmarathon oder eine Staffel laufen? Mit der richtigen Vorbereitung rückt das Ziel endlich in greifbare Nähe! Nachdem am 22. April das erste Bonner Laufcamp mit der Bonner Marathonstaffel und dem Halbmarathon einen erfolgreichen Abschluss gefunden hat und viele der Teilnehmer weiter machen möchten, startet nun die zweite Runde, diesmal mit dem Ziel Köln Marathon. Anhand einer Laufdiagnostik, die am 16. Juni stattfindet, wird zunächst für jeden Läufer eine individuelle Trainingsplanung vorgenommen. Die Laufgruppen werden entsprechend nach Leistung und Tempo eingeteilt. In den zwei geführten Laufeinheiten pro Woche findet neben dem herzfrequenzgesteuerten Training auch Lauf ABC und eine Technikschiulung zur Verbesserung der Laufökonomie statt.

Jeder Teilnehmer erhält außerdem eine Körperbalanceanalyse für eine optimale Laufschuhanpassung sowie einen kostenlosen Monat Personal-Group-Training in der Stadt seiner Wahl.

Trainiert wird donnerstags von 19-20 Uhr und samstags von 9.30 – 10.30 Uhr in der Bonner Rheinaue. Das Training beginnt am 21. Juni und endet am 14. Oktober beim Köln Marathon (Der Teilnehmer meldet sich selbstständig für den gewünschten Wettbewerb an).

Firmen haben die Möglichkeit, ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen ein exklusives Laufcamp für ihre Mitarbeiter zu buchen. Das schafft nicht nur einen Ausgleich zum Arbeitsalltag, sondern fördert auch die Kommunikation und den Team-Spirit! Im Rahmen des Kölner Marathons besteht zudem so die Möglichkeit, den Mitarbeitern ein gemeinsames Teamevent zu bieten und sich so auch als Firma nach außen zu präsentieren.

Interessierte können sich auf der Outdoor Gym Homepage über das Laufcamp und die weiteren Angebote informieren und anmelden.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:30):** <http://www.medkom24.eu/node/16403>