



SPORTFREUND

DEINE PERFORMANCE - UNSERE PASSION

RUNNING- SEMINAR

07.06.25

MIT MAIKE NITSCH



Seeheim-Jugenheim

Christian Stock-Stadion

RUNNING

MITTELFUSSLAUFEN NEU ERLEBEN



ERLEBE DIE LEICHTIGKEIT DES LAUFENS!

Das Sportfreund Running-Seminar mit Maïke Nitsch

Möchtest du schneller, effizienter und leichter laufen? In diesem exklusiven Seminar zeigt dir Maïke Nitsch, wie du das Mittelfußlaufen perfektionierst und dein volles Potenzial ausschöpfst.

Maïke ist approbierte Ärztin, Model, Influencerin und Lauf-Coach. Sie lebt vegan und inspiriert auf Instagram über 80.000 Follower (@princessmaïkelea) zu einem gesunden, aktiven Lebensstil – ganz ohne unrealistische Körperideale. Ihre Marathonbestzeit: unglaubliche 2 Stunden und 50 Minuten! Wer könnte Dich besser aufs nächste Level bringen?

Jetzt anmelden und Deinen Laufstil optimieren!

TERMIN: 07. Juni 2025 um 10 Uhr

ORT: Christian Stock- Stadion, Sandstraße 78A, 64342 Seeheim- Jugendheim

DAS ERWARTET DICH

DIE 5 BIG POINTS ZUR OPTIMALEN LAUFTECHNIK – ERFAHRE, WELCHE FAKTOREN WIRKLICH ZÄHLEN UND WIE DU DEINE LAUFTECHNIK NACHHALTIG OPTIMIERST:

- **ENTDECKE DEINE NATÜRLICHE „CARBONSOHLE“**
Nutze die Kraft deiner eigenen Füße, um leichter und effizienter zu laufen.
- **ERFAHRE DIE LEICHTIGKEIT DES LAUFENS**
Lerne, wie du mit der richtigen Technik mühelos und kraftsparend unterwegs bist.
- **VERBESSERE DEINE LAUFÖKONOMIE**
Reduziere unnötige Belastungen, laufe energiesparender und erreiche deine Ziele schneller.
- **GEZIELTE ÜBUNGEN FÜR MEHR SPEED**
Entdecke praxisnahe Trainingsmethoden, die dich effektiver und schneller machen.
- **DIE RICHTIGE SCHUHWAHL**
Erhalte wertvolle Tipps, worauf du bei deinen Laufschuhen achten solltest, um Verletzungen vorzubeugen und deine Performance zu steigern
- **INDIVIDUELLES INTERVALLTRAINING & DAS PERFEKTE WARM-UP**
Optimiere dein Training mit gezielten Intervallen und bereite deinen Körper ideal auf jede Laufeinheit vor.

Teilnahmegebühr: 299 € // Seminardauer ca 4 Stunden




SPORTFREUND
DEINE PERFORMANCE - UNSERE PASSION

ANMELDUNG UNTER:



sportfreund.com