

## Trailrunning

„Erst Abseits des Asphalt beginnt das Lauf-Erlebnis für Körper und Geist“  
Über Stock und Stein, über Feldwege und Wiesen

- Koordinativ Anspruchsvolles Lauftraining aufgrund der unterschiedlichsten Untergründe und der ständigen Wechsel dieser
- Ein Training der Sensomotorik im Fußbereich
- Körper und Geist sind gefordert - Somit kann der Geist dem Alltag entfliehen
- Die wechselnden Naturerlebnisse befähigen beim Laufen zusätzlich

### Ziel

„Vermittlung der positiven Effekte eines kontinuierlichen Ausdauertrainings abseits der bekannten Wege“

- Stärkung des Bandapparats im Bereich des Sprunggelenks
- Training und Verbesserung der Koordinativen Fähigkeiten zur Sturzprophylaxe
- Verbesserung der sensomotorischen Wahrnehmung und Differenzierung
- Förderung der physischen und psychischen Gesundheit durch Bewegung und Naturerlebnis

### Organisatorisches

Teilnehmerzahl:	max. 30 Personen Gruppen
Dauer:	4 EH zu je 1,5h
KursleiterIn:	BewegungsexpertIn
Ort:	Nach Absprache
Kosten:	EUR 220,-- (zzgl. Fahrtkosten außerhalb Stadt Salzburg)

### Anmeldung & Information:

AMD Salzburg - Zentrum für gesundes Arbeiten

Barbara Eichberger-Mettler  
Tel: 0662 887588 - 22  
E-Mail: mettler@amd-sbg.at

[www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at)