



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller  
Hostauerstraße 25 / Top 2.1 . 4100 Ottensheim  
mobil . + 43 664 9250214  
andreas@gesundheitskoller.com  
www.gesundheitskoller.com

## MEIN ANGEBOT: **LAUFEN LERNEN - AUF ZWEI BEINEN ZURÜCK ZU DEN WURZELN**

### Weisheiten

„GÄBE ES EIN MEDIKAMENT, DAS NUR ANNÄHERND ÄHNLICHE SEGENSREICHE WIRKUNGEN WIE REGELMÄSSIGES AUSDAUERTRAINING AUF ALLE RISIKOFAKTOREN DEGENERATIVER HERZ-KREISLAUF ERKRANKUNGEN HÄTTE, MAN KÖNNTE ES WOHL KAUM BEZAHLEN!“  
(Prof. Jürgen Weineck, Sportmediziner)

„DAS ERSTE MAL, ALS ICH LEE SAXBY KENNEN LERNT, WAR AUCH DAS LETZTE MAL, DASS ICH EINE LAUFVERLETZUNG HATTE.“  
(Chris McDougall, Autor von „Born to Run“)

„JEDER VON UNS WEISS, DASS REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG UNVERZICHTBAR ZUR GESUNDERHALTUNG DES MENSCHLICHEN ORGANISMUS' IST. DIE NATÜRLICHSTEN SPORTARTEN SIND ZWEIFELSOHNE GEHEN UND LAUFEN. IN JENEM MOMENT, ALS ES DEM MENSCHEN GELANG, SICH WEITER UND EFFIZIENTER FORTZUBEWEGEN ALS JEDES ANDERE WESEN, HOB ER SICH VON DER KONKURRENZ AB. WIR WURDEN VON DER NATUR BUCHSTÄBLICH FÜRS LAUFEN GEBAUT!“  
(Lee Saxby, DER Laufspezialist)

### Rätsel und Lösung

Trotz hochwertiger Technologie, Verwendung immer stärkerer Dämpfungs- und Stabilisierungselemente in Laufschuhen, haben die klassischen Verletzungen wie Läufer-Knie, Schienbeinkantensyndrom, Fersensporn und Achillessehnenentzündung über die Jahre an absoluten Zahlen zugenommen.  
WIR HABEN VERGESSEN, WIE MAN LÄUFT!

### Seminarziele

- . Bewegungsgespür für sich selber finden.
- . Uneingeschränkte Freude an der eigenen Bewegungsfähigkeit haben.
- . Sich fordern JA, über- oder unterfordern NEIN.
- . Ökonomisierung des Laufstiles.
- . Vermeidung bzw. Ausheilung langwieriger, wiederkehrender Verletzungen.

### Zielgruppe:

Alle, die mit dem Laufen beginnen wollen, bereits laufen oder immer wieder verletzt pausieren müssen.