



Laufen macht Spaß, komm mach mit 😊



- Sie suchen nach einer neuen AG in Ihrer Schule?
- Sie wollen den Schülern etwas Sportliches außerhalb des Schulsports bieten?
- Sie wollen die Schüler zur Bewegung motivieren?

Dann sind Sie bei mir genau richtig.

Als ausgebildeter Lauf Instructor biete ich Lauftraining der besonderen Art an. Nicht nur das typische Joggen und Sprinten stehen im Vordergrund, sondern alles was dazu gehört: von der Mobilisation, Kräftigung, Stabilisierung und Technik bis hin zur Koordination und Gehirnintegration.

Die Gehirnintegration verbindet und aktiviert die Synapsen miteinander, integriert über die Bewegung das Gehirn und lässt dabei Körper und Gehirn optimal in einer Wechselbeziehung zusammenarbeiten. Dadurch werden zum einen Koordination und Bewegungsabläufe optimiert und zum anderen die Leistungsfähigkeit des Gehirns gefördert.

Mit Abwechslung und Freude an der Bewegung sollen die Schüler ihre eigene Leistungssteigerung erleben und daran wachsen.

Mein Training ist für Altersklassen ab 10 Jahren geeignet und wird individuell angepasst.

Konnte ich Ihr Interesse wecken?

Dann würde ich mich über Ihre Rückmeldung unter 0176-19122421 oder info@gabimartin.de freuen.

Gabi Martin
Hubenring 24
88048 Friedrichshafen