

DINO-LAUF-KURS! (DILAKU)

Laufen
macht mir
Spaß!



DILAKU – Laufen lernen

1

**Durst und
Trinken**

2

**Läufer-
dreieck**

3

**Schritt-
technik**

4

**Körper-
haltung**

5

**Motivation
& Power**

6

**Trainings-
ideen**

DILAKU-Ablauf

01

Dauer pro Einheit: 45 - 60 Minuten

02

Anzahl Einheiten: 8 - 10 (z.B. 1x, 2x pro Woche)

03

Anzahl TeilnehmerInnen: bis zu 15

04

**Inklusive: professionelle(r) TrainerIn, Hilfsmittel,
Handouts, An- und Abfahrt**

05

Ort: Outdoor, geeigneter Park, Stadion, etc.