

## ALPHALAUFL IN DER BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG :

Beim Alphalauf handelt es sich um eine spezielle gesundheitsfördernde und erholungssteigernde Form der Bewegung, in der moderates Ausdauertraining und mentale Techniken kombiniert werden.

### Vorteile für Ihre Mitarbeiter:

- △ FITNESS → Grundlagenausdauertraining im Fettverbrennungsbereich
- △ SELFNESS → Ausgeglichenheit und Steigerung der Selbstkompetenz
- △ WELLBEING → Natürliches Wohlbefinden und Steigerung der physischen und psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz Stärkung)

### MODUL 1:

- △ Erlernen des Alphalaufs
  - 👉 Theoretische & Praktische Einheit
  - 👉 Gemeinsame Naturerlebnisläufe
  - 👉 5 Phasen: Mentale Techniken, Atem-& Konzentrationsübungen
- △ Dehnungs- und Entspannungsübungen
- △ Basics Alphalauf Trainingslehre
- △ Reflexion: Wie integriere ich Bewegung in meinen beruflichen Alltag?

### MODUL 2:

- △ Wiederholen der Alphalauf Technik – Praxis Einheit
- △ Lauf ABC (Koordinationsübungen)
- △ Laufstilberatung, Videoanalyse
- △ Dehnungs- und Entspannungsübungen
- △ Alphalauf health care—Anregungen für die Gesundheitsprävention
  - 👉 Vier Säulen der Gesundheit (Wissenschaftlicher Beirat Alphalauf)