



Laufcoaching

MIT IHRER TRAINERIN
ILKA GROENEWOLD



IHR NEUES MOTTO: MEHR LEBENSFREUDE DURCH BEWEGUNG

Sport und ein gesunder Körper sind gerade in der heutigen Zeit, wo die Menschen voller Stress durch den Tag hetzen, das A und O für die langfristige Gesundheit. Das Laufen ist eine ideale Möglichkeit abzuschalten und neue Lebensenergie zu tanken.

„Mens sana in corpore sano“ – nur in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist. Gemeinsam erwecken wir die Lust am Laufen. Spüren Sie, wie der Sport Ihren Arbeitsalltag bereichert, Ihnen die nötige Kraft und Motivation gibt, neue Herausforderungen zu meistern. Sport verbindet und stärkt das eigene Bewusstsein. Wer einmal Blut geleckt hat, wird nicht wieder aufhören wollen!

LAUFCOACHING

Sie möchten Sport als Teambuilding in Ihr Unternehmen integrieren? Sie möchten einen Firmenlauf-treff ins Leben rufen? Sie brauchen Motivation für den morgendlichen Lauf? Sie bezeichnen sich selbst als Sportmuffel und wollen das ändern? Ihr Ziel ist der Halb-/Marathon? Möchten Sie durch Sport Ihr Gewicht reduzieren? Oder gibt es in Ihnen einen Schweinehund, den wir überwinden sollten?

Wenn Sie die eine oder andere Frage mit „JA“ beantworten können, sind Sie bei meinem Lauf-coaching genau richtig. Individuell passe ich das Programm Ihren Bedürfnissen an. Es richtet sich an Hobbysportler, Führungskräfte und Unternehmen, denen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter am Herzen liegt. Hierbei spielt der Bereich Sportpsychologie eine große Rolle. Denn schon bei der Schweinehund-Überwindung muss das Gehirn das richtige Signal transportieren. Erleben Sie selbst, wie einfach dies sein kann. Fordern Sie sich immer wieder aufs Neue heraus.

Lassen Sie uns am besten gleich heute starten!





Laufcoaching von

**ILKA
GROENEWOLD**

Im Jahr 2012 bin ich vom Deutschen Leichtathletikverband (DLV) und der Website laufen.de neben Jan Fitschen und Anna Hahner zum „Läufer des Jahres“ gekürt worden. Seit 2013 bin ich asics Frontrunner und das Gesicht unterschiedlicher Laufserien (Deutsche Post Ladies Run, Urbanian Run, Haspa Marathon etc.). Zu meinen größten Erfolgen zählen der 100-Kilometer Lauf in Biel (Platz 1, W30) und der Cuxhaven Marathon (Platz 1).

Auf den AIDA Schiffen und für Marken wie mymuesli, BASE, Unilever etc. bin ich als Laufcoach im Einsatz. Neben meiner Personalcoach-Tätigkeit halte ich Fachvorträge zum Thema „Laufen“. Darüber hinaus bin ich als Redakteurin und Laufexpertin für unterschiedliche Sportmagazine tätig. Unter anderem auch als Autorin und Sprecherin für die Runtastic Story Runs. 2015 absolvierte ich mein Sportstudium an der Universität Hamburg (Bachelor of Arts) sowie eine C-Lizenz und TRX Trainer Ausbildung.

Das Laufen ist aus meinem Leben seit 2009 nicht mehr wegzudenken. Für mich ist es ein Abschalten vom Alltag, ein tiefes Luft holen. In meinem Coaching möchte ich Sie in die Welt des Laufens einführen. Lernen Sie, sich effektiv auf Wettkämpfe vorzubereiten, Ihren „Lauf“ zu genießen oder auch die Lafschuhe zu Ihrem besten Freund zu machen. In uns allen steckt ein „Läufer“, denn das hat die Natur uns mitgegeben.

COACHINGABLAUF


Das Coaching beinhaltet ein Zusammenspiel aus Theorie und Praxis – auf Wunsch auch mit Kamera- und Herzfrequenz-Analyse. Unternehmens- und Einzelcoachings sind ebenso realisierbar.

In diesem Laufcoaching erlernen Sie das nötige Handwerkszeug, langfristig auf gesundem Wege das Joggen in Ihren Alltag zu integrieren und dadurch Ihre Lebensqualität zu steigern.

Die Teilnehmer kommen in der Regel aus sehr unterschiedlichen Branchen mit sehr differenzierten sportlichen Voraussetzungen. Mein Ziel ist es, jeden dort abzuholen und bestmöglich zu fördern. Gemeinsam definieren wir Ihre Ziele und erwecken die Leidenschaft am Laufen.

COACHINGINHALTE

- Laufanalyse
- Gestaltung des Trainingsplans
- Lauf-ABC
- Intervalltraining
- Koordinationstraining
- Muskelaufbautraining
- Wettkampfvorbereitung
- Motivationssteigerung
- Herzfrequenzanalyse
- Sportpsychologie
- Work-Life-Balance
- Gewichtsreduktion
- Ernährungsberatung
- Körperliche & mentale Leistungsfähigkeit im Job
- TRX Suspension Training
- Faszientraining
- Zieldefinition



ZIEHEN
SIE IHRE
LAUFSCHUHE
AN UND LOS
GEHT'S!

Gemeinsam erreichen wir Ihre Ziele. Das größte Hindernis auf dem Weg zum eigenen Erfolg ist man oft selbst. Entdecken Sie in sich die Leidenschaft zum Joggen und begeben Sie sich auf den Weg zu innerem Gleichgewicht und mehr Lebensfreude.

KONTAKT

Seminartermine, eine Referenzliste sowie weitere Informationen finden Sie auf meiner Webseite.

IG Entertainment e.K.

Ilka Groenewold

Mobil: +49 177 2929200

E-Mail: mail@ilkagroenewold.de

Web: www.laufcoachilka.de