



# alphalauf

fitness | selfness | wellbeing

## 4-WOCHEN PROGRAMM

Alphalauf für ein mehrwöchiges Personal-Coaching:

Alphalauf Schwerpunkte der 4 Wochen:

Start: **Basics 1 Seminar**

1. Woche: **Alphalauf Faszienübungen**

2. Woche: **Alphalauf Technik**

3. Woche: **Alphalauf Atemtechniken**

**Alternativ bzw. ergänzend Basics 2 Seminar**

4. Woche: **Alphalauf Koordination**

Dauer:

Basic Seminare: **~2 bis 2,5h**

1. - 4. Woche: **Gemeinsamer Alphalauf + Schwerpunkt  
der jeweiligen Woche: ~1h**

Weitere Möglichkeiten als Beispiel für einen Aufgaben-Plan:

Dienstag, Donnerstag, Samstag: : **Alphalauf/Alphawalk**

Sonntag: **Digital Detox**

## Der Alphalauf



baut Stress ab



stärkt dich mental



trainiert das  
Herz- Kreislaufsystem



verbessert die Grundlagenausdauer



stärkt das Immunsystem