

# Mobility-Run

by JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING®

Beim **Mobility-Run** wird Ausdauertraining mit Mobilitätstraining kombiniert: Gelaufen wird nicht am Stück sondern häppchenweise in kurzen Intervallen ( 2- 5 Minuten).

Während der Laufpausen werden Übungen zur Verbesserung der Mobilität und der Gelenkbeweglichkeit, insbesondere der Hüft- und Schultergelenke, vorgestellt und angeleitet. Auch ein Mobilitätstraining für die Füße und die Kniegelenke wird „on the road“ praktiziert.

Bei Mobility-Run steht die Beweglichkeit und die Herz-Kreislauf-Fitness im Vordergrund. Je nach Trainingsumfang und -dauer haben auch koordinative Elemente und kräftigende Übungen in diesem Trainingskonzept ihren Platz.

Ziel ist es Einseitigkeit zu vermeiden und Ganzheitlichkeit zu fördern.

Zielgruppe: Privatpersonen / Kleingruppen / Firmenfitness / Gesundheitsförderung

Trainingsdauer: 3 – 10 Einheiten a 45 – 75 Minuten

Trainer: Jörg Linder / Baden-Baden / Kontakt [info@aktiv-training.de](mailto:info@aktiv-training.de)

web: [www.aktiv-training.de](http://www.aktiv-training.de)