Laufkurs
mit Kaspar Zemp

10- teiliger Laufkurs in Luzern

Abendtraining:
Donnerstag, 19.04. – 05.07.2018

SWISS Lauftreff
LAUFEN WALKING

Detailblatt
Lauf- und Konditionstraining!

Einleitung

Auch das Laufen will gelernt sein! Wer regelmässig an seinem Laufstil feilt, wird nicht nur schneller, sondern sorgt für einen harmonischen und ökonomischen Bewegungsablauf, der schlussendlich den Bewegungsapparat entlastet und so Verletzungen vermeiden hilft. Das Ganzkörpertraining unter der fachkundigen Leitung von Kaspar Zemp und seinem Team zeigt schon nach kurzer Zeit positive Auswirkungen sowohl im Sport wie auch im Alltag. Der Körper wird stabiler und besseres Gleichgewicht und koordinative Verbesserungen zeichnen sich ab. Ob beim Laufen, Inlineskating, Langlauf, Skifahren oder Schwimmen, eine starke Rumpfmuskulatur ist unerlässlich.

Kursinhalt/-ziele

- Diverse Einlauf- und Aufwärmprogramme
- Dynamische Gymnastikformen
- Koordinationsschulung
- Stabilisationsübungen und Krafttraining
- Mobilisierung
- Lauf ABC
- Sprung ABC
- Diverse Ausdauervarianten
- Schnelligkeitstraining
- Auslaufen
- Stretching
- Regeneration
- Beratung für persönliche Trainings

Kursprogramm

1. Aufwärmteil 20 – 30 Min.	2. Hauptteil 40 – 50 Min.	3. Schlussteil 10 – 20 Min.
- Einlaufen - Gymnastik - Rumpf Stabilisation - Rumpf Kraft	In diesem Teil wird das Programm auf Einsteiger/innen und Fortgeschrittene angepasst und grossen Wert auf das individuelle Training gelegt.	- Auslaufen - Stretching - Regeneration

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne in der Gruppe bewegen, Freude an einem vielseitigen Training haben und offen für neue Trainingsideen sind.

Kursleitung

Kaspar Zemp
Leichtathletikinstruktor und ehemaliger Leiter des kantonalen Sportamtes Luzern

Veranstalter

SwissLauftreff; Stefan Studer, Seestrasse 121, 6052 Hergiswil, 041 211 12 34

Kursdaten/-zeit

Donnerstag, 19. April – 05. Juli 2018; 19.00 – ca. 20.30 Uhr
(Aufgrund von Feiertagen fällt der Kurs am 10. und 31. Mai 2018 aus)

Kursort

LA-Stadion Allmend, Luzern
Die Tagesthemen werden jeweils den Wetterverhältnissen angepasst.

info@swisslauftreff.ch, 10. November 2017

Laufkurs mit Kaspar Zemp in Luzern

Anmeldung / Bestätigung	Per Online-Formular oder Angabe von Kursbezeichnung **«Laufkurs Luzern»** und Name, Vorname, Adresse, Telefon-Nummer, E-Mail-Adresse, Kurs Erstteilnahme oder Wiederholung per E-Mail bis spätestens Mittwoch, 04. April 2018 an info@swisslauftreff.ch oder Telefon 041 211 12 34. E-Mail-Bestätigung erfolgt umgehend, detailliert ca. 1 Woche vor Kursbeginn!
Teilnehmer-beschränkung	max. 30 Teilnehmende (Berücksichtigung nach Anmeldungseingang)
Tenue	Laufbekleidung
Garderobe	Garderoben und Duschen vorhanden
Kosten / Anzahl	Die Kurskosten für 10 Kursabende à 1½ Std. betragen **CHF 300.00!** Zahlbar am ersten Kursabend (bitte genauer Betrag bereithalten)! **Treuerabatt:** Kursteilnehmende die bereits einen 10-teiligen Laufkurs oder ein 3-stündiges Laufseminar absolviert haben, erhalten **CHF 50.00** Treuerabatt (CHF 250.00 statt 300.00) **AboPass:** Da die Neue Luzerner Zeitung ab 2016 als Veranstalterin beim Lauftreff zurückgetreten ist, kann auf die Laufkurse **keine AboPass-Vergünstigung** mehr gewährt werden. Besten Dank für das Verständnis.
Diverses/ Richtlinien	- Der Kurspreis ist für 10 Trainings berechnet. - Es werden keine Kurskosten in bar zurückbezahlt! - Kursübertragung ist nur innerhalb einer Partnerschaft möglich!
Infos	**www.swisslauftreff.ch** / info@swisslauftreff.ch / Tel. 041 211 12 34