

# Laufseminar mit Kaspar Zemp

## 3-stündiges Seminar

**Dienstag, 06. September 2016;**

18.00 – 21.00 Uhr

**Samstag, 10. September 2016;**

09.00 – 12.00 Uhr

SWISS  
**Lauftreff**  
LAUFEN | WALKING

### Detailblatt

## «L1» Stärker, effizienter Laufen!

### Macht gezieltes Stabilisations-, Kraft- und Lauftraining überhaupt Sinn?

#### Einleitung

Die bereits durchgeführten Laufseminare mit Kaspar Zemp waren bisher ein voller Erfolg. Drei Stunden wusste er jeweils die Teilnehmenden auf höchstem Niveau mit seinem Unterricht zu begeistern und zu fesseln.

#### Seminarinhalt

- Warm up (Einlaufen)
- Lauf- und Sprungschule
- Stabilisation/Rumpf
- Auslaufen/Stretching
- Rumpfkraft

#### Seminarziel

##### Die Teilnehmenden

- wissen, dass ein ausgewogenes Stabilisationstraining ein Muss für Läufer ist
- spüren, dass ein vielseitiges Stabilisations- und Krafttraining viel Spass machen kann
- möchten bis ins hohe Alter lustvoll und beschwerdefrei laufen können

#### Teilnehmer/-innen

Dieses Laufseminar richtet sich an alle Läuferinnen und Läufer, die sich bezüglich Stabilisation und Kraft, Haltung, Effizienz und Laufstil verbessern möchten. Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene.

#### Seminarleitung



##### Kaspar Zemp,

Leichtathletikinstruktor und ehemaliger Leiter des kantonalen Sportamtes Luzern

#### Veranstalter

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

#### Tenue

Laufbekleidung

#### Garderobe

Garderoben und Duschen vorhanden

#### Datum / Zeit / Ort

**Dienstag, 06. September 2016;** 18.00 – 21.00 Uhr

**Samstag, 10. September 2016;** 09.00 – 12.00 Uhr

LA-Stadion Allmend, Luzern

#### Anmeldung/ Bestätigung

Angabe von Seminarbezeichnung «L1», Dienstag oder Samstag, Name, Vorname, E-Mail-Adresse per E-Mail bis spätestens Mo. 29. August 2016 an [info@swisslauftreff.ch](mailto:info@swisslauftreff.ch) oder Telefon 041 211 12 34

E-Mail-Bestätigung erfolgt kurz vor dem Seminartag.

Die Berücksichtigung erfolgt nach Eingang der Anmeldungen!

#### Kosten / Anzahl

Die Seminarkosten betragen **CHF 70.00;** zahlbar am Kurstag

#### Infos

[www.swisslauftreff.ch](http://www.swisslauftreff.ch) / [info@swisslauftreff.ch](mailto:info@swisslauftreff.ch) / Tel. 041 211 12 34