

## Stimmen aus dem Teilnehmerfeld



Weil ich regelmässig jogge und auch an Laufveranstaltungen teilnehme, habe ich mich für die Teilnahme am Laufkurs entschieden. Auch möchte ich mehr über die Lauftechnik lernen.

**Lucius** (Ersteilnehmer)



Es macht mir viel mehr Spass in der Gruppe zu trainieren. Wir haben einen guten Gruppenzusammenhalt und können tolle Gespräche führen und uns gegenseitig motivieren.

**Corinne** (Wiederholungsteilnehmerin)



Da ich das ganze Jahr fit bleiben will, vor allem auch im Alter, nehme ich auch an den Sommer- und Winterüberbrückungstrainings teil. Dabei kann ich mich unter fachkundiger Anleitung richtig bewegen, erhalte Tipps und Tricks um den Laufstil zu verbessern und kann erst noch eine Weile vom Beruf „abschalten“.

**Walter** (Wiederholungsteilnehmer)



Die Abwechslung und Vielseitigkeit macht dieses Ganzkörpertraining so besonders für mich. Alleine wird dies oft vernachlässigt.

**Othmar** (Wiederholungsteilnehmer)



Nach dem Besuch des 3-stündigen Laufseminars L1 „stärker, effizienter Laufen!“ war ich so fasziniert, dass ich mich gleich für den 10-teiligen Laufkurs angemeldet habe. Im Laufkurs trainiere ich einfach anders und besser.

**Angela** (Wiederholungsteilnehmerin)

Speziell an diesem Ganzkörpertraining ist für mich, dass es nicht nur aufs Laufen ausgerichtet ist und mehr bringt als „reines“ Fitness. Vieles ist ähnlich wie im Pilates.

**Helene** (Wiederholungsteilnehmerin)

Es macht mir auf jeden Fall mehr Spass in der Gruppe zu trainieren als alleine. Es ist motivierend, speziell auch bei Regenwetter.

**Patrizia** (Wiederholungsteilnehmerin)

Da ich über das ganze Jahr fit bleiben möchte, profitiere ich auch von den Sommer- und Winter-Überbrückungstrainings.

**Sepp** (Wiederholungsteilnehmer)

Durch die Teilnahme habe ich mich natürlich auch bei anderen Sportarten verbessert. Es macht einfach Spass!

**Sonja** (Wiederholungsteilnehmerin)

Sport in der Natur und dies, mit anderen zusammen, war meine Motivation, mich für den Laufkurs anzumelden. Ausserdem wollte ich neue Techniken kennenlernen.

**Daniela** (Ersteilnehmerin)

Den Laufkurs kann ich nur weiterempfehlen. Es ist jedes Mal ein schönes Erlebnis.

**Carmen** (Wiederholungsteilnehmerin)

Kaspar leitet das Training genial. Darum habe ich mich wiederum für den Laufkurs angemeldet. Wir sind eine tolle Gruppe und das Training ist dynamisch und abwechslungsreich.

**Bettina** (Wiederholungsteilnehmerin)

Ich bin jetzt seit einigen Wochen im Training bei Kaspar. Erfreulicherweise spüre ich schon erste Fortschritte. Im Speziellen im Ausdauerbereich und bei der Kondition.

**Katja** (Ersteilnehmerin)

Speziell an diesem Ganzkörpertraining ist für mich, dass es ganzheitlich, sportlich und solide aufgebaut ist. Ausserdem bietet es durch die Wiederholungen Schutz vor selber angeeigneten Fehlern.

**Rolf** (Ersteilnehmer)



Mittwoch-Gruppe



Donnerstag-Gruppe