

# Laufkurs mit Kaspar Zemp

**10-teiliger Laufkurs in Luzern**

Abendtraining:  
Donnerstag, 16.08. – 18.10.2018

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

<b>1. Aufwärmteil 20 – 30 Min.</b>	<b>2. Hauptteil 40 – 50 Min.</b>	<b>3. Schlussteil 10 – 20 Min.</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Einlaufen</li><li>- Gymnastik</li><li>- Rumpf Stabilisation</li><li>- Rumpf Kraft</li></ul>	In diesem Teil wird das Programm auf Einsteiger/innen und Fortgeschrittene angepasst und grossen Wert auf das individuelle Training gelegt.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Auslaufen</li><li>- Stretching</li><li>- Regeneration</li></ul>

### 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, 16. August – 18. Oktober 2018;** 19.00 – ca. 20.30 Uhr

### Kursort

#### LA-Stadion Allmend, Luzern

Die Tagesthemen werden jeweils den Wetterverhältnissen angepasst.

# 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 Montag, 06. August 2018 an [info@swisslaufftreff.ch](mailto:info@swisslaufftreff.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 Laufftreff 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.swisslaufftreff.ch](http://www.swisslaufftreff.ch) / [info@swisslaufftreff.ch](mailto:info@swisslaufftreff.ch) / Tel. 041 211 12 34

