

«Laufen leicht gemacht!»

10-teiliger Joggingkurs



Detailblatt

Einsteigerkurs «Laufen leicht gemacht!»

Einleitung

Erste Schritte in die wunderbare Welt des Laufsports (Joggen) wagen – unter fachkundiger Leitung! Dieser Kurs richtet sich an Personen, die mehr Lebensqualität anstreben und das **Laufen** von Grund auf in Theorie und Praxis erlernen möchten.

Idee

Viele Menschen würden sich gerne mehr bewegen, jedoch ist der Einstieg eher schwierig und so bleibt es meistens beim «Wunschdenken». Nach dem Grosse Erfolg in den letzten vier Jahren mit jeweils über 200 Teilnehmenden, bietet der SwissLauftreff nun an 9 Standorten **Einsteigerkurse «Laufen leicht gemacht!»** unter fachkundiger Leitung an. Diese bieten allen Interessierten die Möglichkeit, den Einstieg in die Welt des Joggens mühelos zu schaffen. Übergewicht, Alter, Rauchen, Unsportlichkeit, usw. sind keine Hindernisse! Der Aufbau erfolgt langsam und wird auf die individuellen Bedürfnisse angepasst.

Zielgruppe

Dieser Einsteigerkurs richtet sich an absolute Laufanfänger, die sich gerne in der Natur aufhalten und Freude an der Bewegung haben. Alle Einsteiger/-innen, die das «Joggen» von Grund auf kennenlernen möchten und gewillt sind, sich unter Gleichgesinnten in der Gruppe zu bewegen. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Kursziele

Die/Der Teilnehmende:

- ist über alles Wichtige rund ums Laufen informiert
- kann am 10. Kursabend mindestens 20–30 Minuten ohne Überanstrengung am Stück laufen
- kennt gelenkschonendes Laufen
- hat Freude am Laufen
- nimmt anschliessend am SwissLauftreff teil

Kursinhalt

Der Kurs ist sehr vielseitig – in Theorie und Praxis – aufgebaut und beinhaltet folgende

Hauptthemen:

individuelle Themen:

- | | |
|-----------------|--|
| - Einlaufen | - Laufvarianten |
| - Beweglichkeit | - Ausrüstung (Laufbekleidung/-schuhe) |
| - Kräftigung | - Mentales Training |
| - Laufschiule | - Sportverletzungen |
| - Körperhaltung | - Herzfrequenz |
| - Laufstil | - Fettverbrennung |
| | - Ernährung (vor, während, nach dem Sport) |

Veranstalter/Auskunft

SwissLauftreff, GO-ON, Kornfeldstrasse 1, 6210 Sursee, 041 921 13 11

Kursdaten/-zeit/-ort

Start ab Montag, 1. April 2019 (Details bei den einzelnen Standorten)

Anmeldung/Bestätigung

Anmeldung mittels Online-Formular unter www.swisslauftreff.ch,

Anmeldeschluss: Freitag, 29. März 2019

Sie erhalten eine E-Mail-Bestätigung.

Teilnehmerbeschränkung

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. (Berücksichtigung nach Anmeldungseingang)

Tenue

Bequeme und lockere Bekleidung/Laufschuhe

Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden
Kosten	Die Kurskosten für 10 Abende à ca. 1 Std. betragen Fr. 90.– Der Betrag wird in Rechnung gestellt.
Gutschein	Jede/-r Kursteilnehmer/-in erhält einen Gutschein im Wert von Fr. 30.– für Laufoutfit/-schuhe.
Diverses	<ul style="list-style-type: none"> - Der Kurs dauert 10 Wochen, jeweils ca. 60–80 Min. - Der Kurs wird bei jeder Witterung durchgeführt! - Bitte pünktlich erscheinen! - Es werden keine Kurskosten zurückerstattet!
Allgemeine Infos	www.swisslauftreff.ch / info@swisslauftreff.ch / 041 921 13 11

Kursorte/-leitung



Cham

ab Mi 10.04. / 18.45 Uhr
Parkplatz Sportanlage
Röhrliberg

Pi Gemperli

079 481 77 40
cha-ek@swisslauftreff.ch



Ebikon

ab Mi 10.04. / 18.45 Uhr
Parkplatz Risch

Verena Bättig

079 646 79 25
ebi-ek@swisslauftreff.ch



Hitzkirch

ab Di 09.04. / 19.00 Uhr
Sportanlage Polizei-
schule

Eliane Thalmann

076 463 33 61
hit-ek@swisslauftreff.ch



Ibach/Schwyz

ab Mo 08.04. / 18.30 Uhr*
(* 1. Kurstag 19.00 Uhr)
Wintersried Sportanlage

Angelika Auf der Maur

iba-ek@swisslauftreff.ch



Kriens

ab Di 09.04. / 19.00 Uhr
Schulhaus Meiersmatt

Silvia Wüthrich & Hansruedi Achermann

079 450 49 07
kri-ek@swisslauftreff.ch



Luzern Allmend

ab Do 04.04. / 18.45 Uhr
Leichtathletik-Stadion

Markus Leuthard

041 340 10 87
all-ek@swisslauftreff.ch



Luzern Rotsee

ab Mo 08.04. / 18.45 Uhr
Regattawiese/Ruder-
zentrum/Rotsee

Wolfgang Fluri

041 440 72 74
luz-ek@swisslauftreff.ch



Ruswil

ab Di 09.04. / 19.00 Uhr
FC Clubhaus Schützeberg

Patrick Wicki

079 513 39 53
rus-ek@swisslauftreff.ch



Willisau

ab Mo 01.04. / 18.45 Uhr
Festhalle Willisau

Heidi Heller

041 970 31 77
wil-ek@swisslauftreff.ch

Hauptpartner



Co-Sponsoren



Medical Partner

