

## Trainingsbetrieb unter besonderen Bedingungen!

Aktuell bringen uns die hohen COVID-19-Zahlen zum Nachdenken und rufen bei vielen Menschen verständlich auch Ängste hervor. Der SwissLauftreff motiviert darum, zwar in Bewegung zu bleiben, aber in Kleingruppen laufen zu gehen. Bewegung im Freien ist wichtig und stärkt das Immunsystem. Laufen in der Natur schafft den optimalen Ausgleich zum Arbeitsalltag. Besonders im Home-Office ist es wichtig, auch mal abzuschalten und die Distanz zur Arbeit zu finden. Montiere deine Laufausrüstung und beende deinen Arbeitstag mit einer Runde in der Natur. Komme wieder gestärkt zurück nach Hause und geniesse deinen verdienten Feierabend.

Am **Montag, 29. März 2021** starten wir in die SwissLauftreff-Sommersaison (*unter der Bedingung, dass dies von den geltenden Bestimmungen her möglich ist!*).

### Laufen

**Montag**, 18.45 Uhr

**Donnerstag**, 18.45 Uhr

► (jeweils Einlaufen ab 18.30 Uhr)

Treffpunkt: Sportplatz Büelacherhalle

### Walking

**Donnerstag**, 18.45 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz Büelacherhalle

Wir laufen/walken jeweils eine Stunde. Es wird in verschiedenen Leistungsgruppen gelaufen. Unser Lauftreff ist kostenlos und vereinsunabhängig. Der Lauftreff findet jede Woche statt, auch an Feiertagen und während den Schulferien.

### **SwissLauftreff-Team Ettiswil**

Walking: Luzia Dober, Margrit Naef

Laufen: Beatrice Ambühl, Esther Arnold,  
Martina Dober, Dina Krennhuber

## 10-teiliger Einsteigerkurs „Laufen leicht gemacht!“

Der Einsteiger-Laufkurs 2020 musste abgesagt werden. Wir hoffen, dass der beliebte Einsteiger-Laufkurs in diesem Frühling wieder durchgeführt werden kann. Wir bereiten uns jedenfalls vor!

### Zielgruppe

Dieser Einsteigerkurs richtet sich an absolute Laufanfänger, die sich gerne in der Natur aufhalten, mehr Lebensqualität anstreben, Freude an der Bewegung haben und gewillt sind, sich unter Gleichgesinnten in der Gruppe zu bewegen. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

### Kursinhalt

Der Kurs ist sehr vielfältig in Theorie und Praxis aufgebaut und beinhaltet Themen wie Einlaufen, Laufstil, Lauftechnik, Körperhaltung, Atmung, Stabilisations- und Kräftigungsübungen, Dehnen, usw. Der Aufbau erfolgt langsam und wird auf die individuellen Bedürfnisse angepasst.

### Kursbeginn/Kursort

**Donnerstag, 8. April 2021, 18.45 Uhr**

Sportplatz oberhalb Büelacherhalle Ettiswil

### Kursdaten

8./15./22./29. April 2021

6./13./20./27. Mai 2021

3./10. Juni 2021

jeweils 18.45 – 19.45 Uhr



### Kosten

Die Kurskosten für 10 Lektionen à 1 Std. betragen Fr. 90.00 (werden erst in Rechnung gestellt, wenn der Kurs durchgeführt werden kann!).

### Anmeldung

Es ist eine Anmeldung **bis 22. März 2021** unter [www.swisslauftreff.ch](http://www.swisslauftreff.ch) erforderlich.

### Auskunft

Irma Strässle, Tel. 041 970 02 18 oder  
[ir.straessle@bluewin.ch](mailto:ir.straessle@bluewin.ch)