

Ganzkörperliches Wintertraining

Wir kennen das alle: Sportkleider anziehen, Laufschuhe schnüren und los gehts. Nach der bekannten Runde im Wald schnell unter die Dusche und fertig ist das Training.

Doch um verletzungsfrei zu bleiben und dauerhaft laufen zu können, wird heute auf ein ganzkörperliches Training grossen Wert gelegt. Dazu gehören Koordination, Kraft, Stabilisation, Gleichgewicht und Stretching. Mit diesen Grundlagen wird der Körper stabiler und Verbesserungen in der Lauftechnik zeichnen sich ab.

Bereits zum sechsten Mal führen wir am Lauftreff Ballwil dieses ganzkörperliche Wintertraining durch. Wir treffen uns vom 7. Dezember 2022 bis zu den Fasnachtsferien (8. Februar 2023)

jeden Mittwoch um 19:00 Uhr

während einer Stunde

im UG der neue Turnhalle in Ballwil

Während den Weihnachtsferien findet am 28. Dezember 2022 und 4. Januar 2023 kein Training statt. Ab 1. März 2023 trainieren wir wieder draussen.

Die Teilnahme am Wintertraining ist wie immer kostenlos. Komm doch auch.

Spezieller Gast

Am Mittwoch, 1. Februar 2023 dürfen wir einen speziellen Gast bei uns begrüßen. Dominik Lötscher ist Gesamtleiter des SwissLauftreffs und Organisator der Laufserie Go-in6weeks, wo wir schon an mehreren Etappen teilgenommen haben. Er wird an diesem Indoortraining ein speziell für Läufer und Läuferinnen ausgerichtetes Alternativprogramm anbieten. Ich freue mich und bin gespannt auf sein grosses Wissen und seine umfangreiche Übungsvielfalt.

Schneeschuhtour

Leider hat es mit dem Schnee im letzten Winter nicht geklappt. Doch gerne nehmen wir diesen Winter einen neuen Anlauf. Wir werden in der stillen und dunklen Nacht von Ballwil aus in Richtung Ottenhusen bis nach Oberebersol und in einem weiten Bogen wieder nach Ballwil zurück wandern. Hast du Interesse? Dann melde dich bei mir, damit ich eine WhatsApp-Gruppe erstellen kann, denn die Schneeschuhtour wird dann beim ersten grossen Schneefall relativ spontan angekündigt. Du kannst dich dann immer noch definitiv entscheiden, ob du teilnehmen möchtest.

Die Ausrüstung bringt jeder selber mit. Diese kann bei Treelee, Sempacherstrasse, Hochdorf, Tel. 041 910 15 15 (Tagesmiete Fr. 20.00) oder bei Sidler Motorrad, Hauptstrasse, Hochdorf, Tel. 041 910 16 71 (Tagesmiete Fr. 15.00) gemietet werden.

Start ist am Mittwoch um 19.00 Uhr beim Schulhaus Ballwil / Dauer etwa 2-3 Stunden

Nun hoffen wir auf viel Schnee und einen sportlich aktiven Winter. Wir freuen uns, wenn du mit uns dabei bist. Hast du Fragen, Wünsche oder Anregungen, dann sind wir gerne für dich da.

Dein SwissLauftreff-Team Ballwil

Lisbeth Palli 079 574 61 52, lisbeth.palli@bluewin.ch

Michaela Eicher, René Naef, Jasna Arnet, Roland Barth