

**Ganzkörperliches Wintertraining**

Es ist wieder soweit und wir bieten zum siebten Mal während den Wintermonaten ein ganzkörperliches Training an. Dabei formen wir an jenen Muskeln, die für eine gute Lauftechnik mitverantwortlich sind. Zudem üben wir uns in der Koordination, Stabilisation und nehmen uns Zeit fürs Stretching.

Wir treffen uns vom 6. Dezember 2023 bis zu den Fasnachtsferien (31. Januar 2024)

jeden Mittwoch um 19:00 Uhr

während einer Stunde

im UG der neuen Turnhalle in Ballwil

Während den Weihnachtsferien findet am 27. Dezember 2023 und am 3. Januar 2024 kein Training statt. Ab dem 21. Februar 2024 laufen wir wieder draussen. Die Teilnahme am Wintertraining ist wie immer kostenlos.

**Spezielles Training**

Am Mittwoch, 10. Januar 2024 dürfen wir zwei spezielle Gäste bei uns begrüssen. Barbara Baaden und Lukas Speck von der PhysioPerformance in Hochdorf werden an diesem Indoortraining ein speziell für Läufer und Läuferinnen ausgerichtetes Programm anbieten. Lassen wir uns von neuen Inputs und Übungen überraschen.

Nun freuen wir uns auf einen sportlich aktiven Winter.

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

 