

#### 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 würde sich gerne mehr bewegen, jedoch ist der Einstieg eher schwierig und so bleibt es meistens beim „Wunschdenken. Nach dem Erfolg in der Vergangenheit mit jeweils über 200 Teilnehmenden, bietet der SwissLauftreff nun an fünf 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

Der Einsteigerkurs richtet sich an absolute Lauf-Beginner, 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. Keine Vorkenntnisse notwendig.

### Kursziele

Die Teilnehmenden...

- ... sind über alles Wichtige rund ums Laufen informiert.
- ... laufen am letzten Kursabend mind. 20-30 Minuten ohne Überanstrengung am Stück.
- ... kennen gelenkschonendes Laufen.
- ... haben Freude am Laufen.
- ... nehmen anschliessend am SwissLauftreff teil.

### Kursinhalt

Der Kurs ist sehr vielseitig - in Theorie und Praxis - aufgebaut und beinhaltet:

#### Hauptthemen:

- Einlaufen
- Beweglichkeit
- Kräftigung
- Laufschule
- Körperhaltung
- Laufstil

#### individuelle Themen:

- Laufvarianten
- Ausrüstung (Laufbekleidung/-schuhe)
- Mentales Training
- Sportverletzungen
- Herzfrequenz
- Fettverbrennung
- Ernährung (vor, während, nach dem Sport)

### Veranstalter/ Auskunft

SwissLauftreff, GO-ON Events GmbH, Kornfeldstrasse 1, 6210 Sursee  
041 921 13 11 oder [info@swisslauftreff.ch](mailto:info@swisslauftreff.ch)

<b>Kursdaten/-zeit/-ort</b>	Details bei den einzelnen Standorten (vgl. unten).
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung mittels online-Formular unter <a href="http://www.swisslauftreff.ch/ek">www.swisslauftreff.ch/ek</a> Anmeldeschluss: Mittwoch, 27. März 2024. E-Mail-Bestätigung folgt umgehend.
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Berücksichtigung nach Anmeldungseingang.
<b>Tenue</b>	Bequeme und lockere Bekleidung und Laufschuhe
<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Teilnehmenden
<b>Kosten</b>	CHF 100.-. Die Kurskosten müssen bis spätestens Mittwoch, 27. März 2024 auf das folgende Konto überwiesen sein: CH45 0630 0504 7999 3467 7 / Konto 30-38112-0 Verein Swiss-Lauftreff Sursee
<b>Teilnehmer-Geschenk</b>	Jede/r Kursteilnehmer/in erhält nach Eingang der Zahlung einen Gutschein im Wert von CHF 30.- für Laufbekleidung und Schuhe.
<b>Diverses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Details der Kursdaten sind bei den Standortseiten aufgeführt.</li> <li>- Der Kurs wird bei jeder Witterung durchgeführt.</li> <li>- Bitte pünktlich erscheinen</li> <li>- Es werden keine Kurskosten zurückerstattet.</li> </ul>
<b>Allgemeine Infos</b>	<a href="http://www.swisslauftreff.ch">www.swisslauftreff.ch</a> / <a href="mailto:info@swisslauftreff.ch">info@swisslauftreff.ch</a> / 041 921 13 11

## Kursorte/-leitung



### Cham

Start: Mi, 03.04.2024  
18.45 Uhr  
Parkplatz Sportanlage  
Röhrliberg

#### Pi Gemperli

079 481 77 40  
[cha-ek@swisslauftreff.ch](mailto:cha-ek@swisslauftreff.ch)



### Ebikon

Start: Mi, 10.04.2024  
18.45 Uhr  
Parkplatz Risch

#### Adrian Barmettler

079 253 55 10  
[ebi-ek@swisslauftreff.ch](mailto:ebi-ek@swisslauftreff.ch)



### Grosswangen

Start: Do, 11.4.2024  
19.00 Uhr  
Grütstand  
(Vitaparours)

#### Lukas Birrer

078 772 47 60  
[gro-ek@swisslauftreff.ch](mailto:gro-ek@swisslauftreff.ch)



### Ibach/Schwyz

Start: Mo, 08.04.2024  
18.30 Uhr  
Wintersried  
Sportanlage

#### Angelika Auf der Maur

079 284 68 74  
[iba-ek@swisslauftreff.ch](mailto:iba-ek@swisslauftreff.ch)



### Luzern Allmend

Start: Do, 11.04.2024  
18.45 Uhr  
Leichtathletik Stadion

#### Stefan Stadelmann & Dominik Löttscher

079 797 52 89  
[all-ek@swisslauftreff.ch](mailto:all-ek@swisslauftreff.ch)



### Luzern Rotsee

Start: Mo, 08.04.2024  
19.00 Uhr  
Ruderzentrum Rotsee

#### Lis Baumeler

079 744 53 87  
[luz-ek@swisslauftreff.ch](mailto:luz-ek@swisslauftreff.ch)



### Willisau

Start: Mo, 08.04.2024  
18.45 Uhr  
Festhalle Willisau

#### Peter Meier

079 314 23 34  
[wil-ek@swisslauftreff.ch](mailto:wil-ek@swisslauftreff.ch)

| HAUPTPARTNER



| CO-SPONSOR



| AUSTRÜSTER



| AUSBILDUNGSPARTNER



| MITGLIED



| MEDIENPARTNERIN



| KURS-PARTNER

