

# Lauftechnik - Kurs

mit Dominik Löttscher

**4-teiliger Kurs in Luzern**

SWISS  
**Lauftreff**  
LAUFEN WALKING

## Detailblatt

## Lauftechnik-Kurs für Fortgeschrittene

### Einleitung

Zu einem kompletten Lauftraining gehört auch das Lauftechnik-Training, Lauf-ABC und laufspezifische Kräftigung. In einer Gruppe und unter der fachkundigen Leitung von Dominik Löttscher geht dies einfacher. Der Lauftechnik-Kurs richtet sich an geübte Läuferinnen und Läufer, die durch regelmässige Ausführung der Übungen ihren Laufstil optimieren möchten. Der Kurs ist als Wiederholungskurs vorgesehen. Der Fokus wird auf die praktischen Übungen gelegt.

### Kursinhalt

Lauf-ABC / Lauftechnik / Koordination / Beweglichkeit / Laufspezifische Kräftigung

### Zielgruppe

Fortgeschrittene (idealerweise bereits einen „Lauf- und Konditionstrainings-Kurs“ bei SwissLauftreff besucht).

### Kursleitung

Dominik Löttscher



### Veranstalter

SwissLauftreff, c/o GO-ON Event GmbH, Kornfeldstrasse 1, 6210 Sursee  
info@swisslaufftreff.ch, 041 921 13 11, www.swisslaufftreff.ch

### Kursdaten/-zeiten

Dienstag,	14. Mai 2024,	18.30-19.45 Uhr
Dienstag,	28. Mai 2024,	18.30-19.45 Uhr
Dienstag,	11. Juni 2024,	18.30-19.45 Uhr
Dienstag,	18. Juni 2024,	18.30-19.45 Uhr

### Kursort/Treffpunkt

Stadion Allmend, Luzern

### Anmeldung

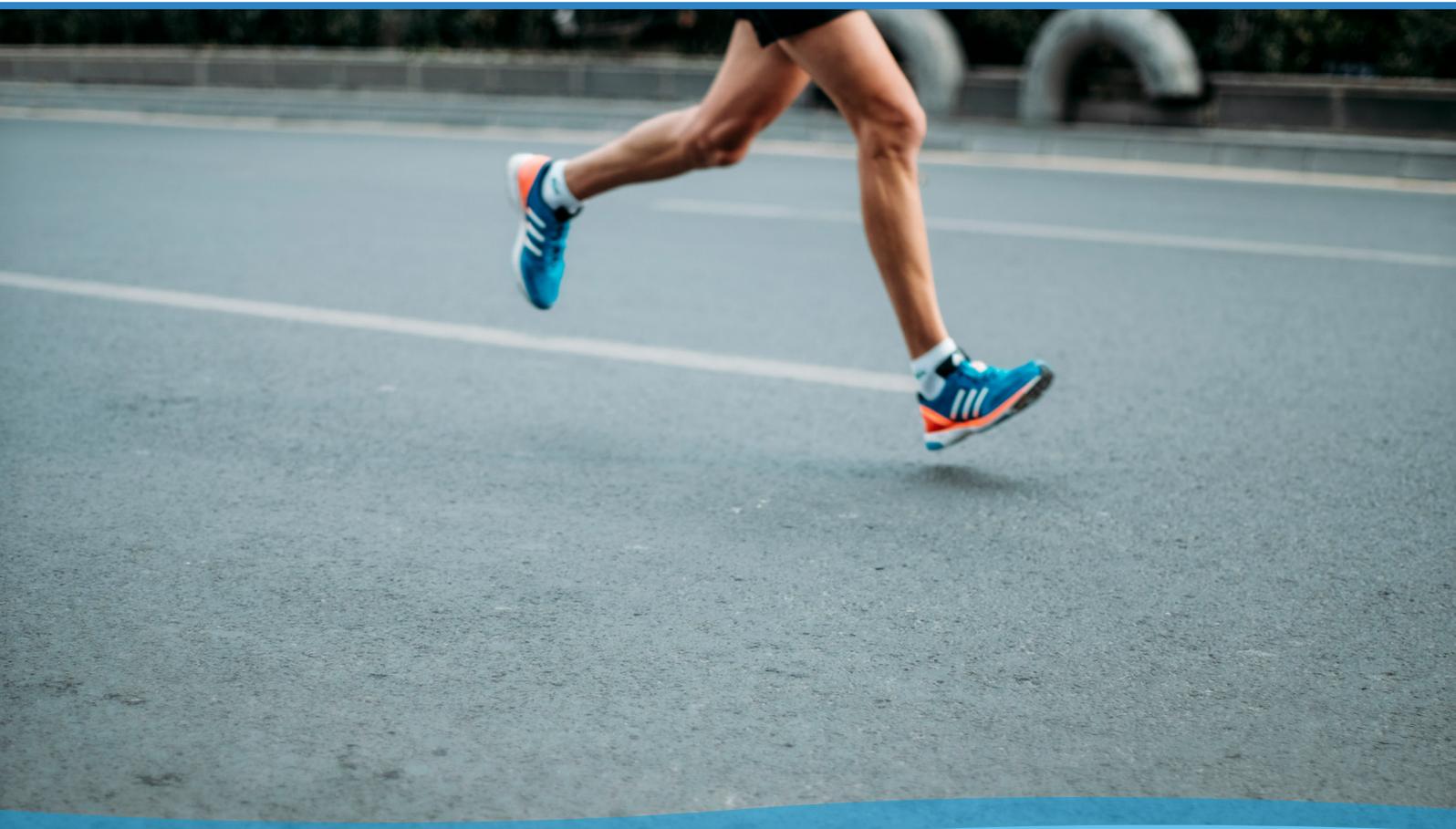
Online auf [www.swisslaufftreff.ch](http://www.swisslaufftreff.ch). Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

### Anmeldeschluss

Montag, 6. Mai 2024

# Lauftechnik-Kurs in Luzern

<b>Tenue</b>	Laufbekleidung
<b>Garderobe &amp; Duschen</b>	Stehen zur Verfügung (öffentliche Garderoben)
<b>Kosten</b>	CHF 100.- pro Teilnehmer*in
<b>Diverses</b>	Der Kurspreis ist für vier Trainings berechnet. Es werden keine Kurskosten in bar rückerstattet. Anmeldeübertragung ist nur innerhalb einer Partnerschaft möglich.



| HAUPTPARTNER



| CO-SPONSOR



| AUSTRÜSTER

**SALOMON**

| AUSBILDUNGSPARTNER



| MITGLIED



**SWISSRUNNING**

| MEDIENPARTNERIN

**Luzerner  
Zeitung**