

„Laufen  
leicht gemacht!“

Mehrteiliger Joggingkurs

## 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 acht 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, 26. März 2025. 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, 26. März 2025 auf das folgende Konto überwiesen sein: CH45 0630 0504 7999 3467 7 / Konto 30-38112-0 Verein Swiss-Lauftreff Sursee
<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, 09.04.2025  
18.45 Uhr  
Parkplatz Sportanlage  
Röhrliberg

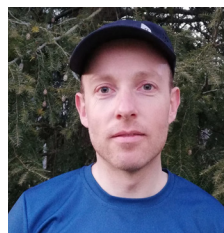
**Pi Gemperli**  
079 481 77 40  
[cha-ek@swisslauftreff.ch](mailto:cha-ek@swisslauftreff.ch)



### Ettiswil

Start: Mo, 07.04.2025  
18.45 Uhr  
Büelacherhalle  
roter Sportplatz

**Irma Strässle**  
077 410 31 43  
[ett-ek@swisslauftreff.ch](mailto:ett-ek@swisslauftreff.ch)



### Grosswangen

Start: Do, 10.4.2025  
19.00 Uhr  
Grütstand  
(Vitaparcours)

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



### Ibach/Schwyz

Start: Mo, 07.04.2025  
18.30 Uhr  
Sportanlage  
Wintersried

**Angelika Auf der Maur**  
079 284 68 74  
[iba-ek@swisslauftreff.ch](mailto:iba-ek@swisslauftreff.ch)



### Willisau

Start: Mo, 07.04.2025  
18.45 Uhr  
Festhalle Willisau

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



### Sursee

Start: Di, 08.04.2025  
18.45 Uhr  
Stadion Schlottermilch

**Verena Widmer**  
[sur-ek@swisslauftreff.ch](mailto:sur-ek@swisslauftreff.ch)



### Luzern Rotsee

Start: Mo, 14.04.2025  
19.00 Uhr  
Ruderzentrum Rotsee

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



### Luzern Allmend

Start: Di, 08.04.2025  
18.15 Uhr  
Leichtathletik Stadion

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

| CO-SPONSOR

**MIGROS**

| CO-SPONSOR

**Sportfonds  
KANTON LUZERN  
SWISSLOS**

| AUSRÜSTER

**SALOMON**

| AUSBILDUNGSPARTNER

**Stiftung  
BREITENSport**

| MITGLIED

**SWISS  
athletics**

| MEDIENPARTNERIN

**SWISS  
RUNNING**

**Luzerner  
Zeitung**