

Einsteigerkurs

„Laufen
leicht gemacht!“

Detailprogramm

SWISS
Lauftreff
LAUFEN WALKING

Wann: 18.15 - 19.15 Uhr Treffpunkt: Allmend Luzern, öffentliche Garderoben

08. April	Kursziele, persön , Beweglichkeit	Dominik
Di, 15. April	Einlaufen, Mobilisation, Atmung	Dominik
Di, 22. April	Bekleidung, Laufschuhe, Ernährung	Dominik
Di, 29. April	Körperhaltung, Laufstil	Dominik
Di, 06. Mai	Stabilisations- und Kräftigungsübungen	Dominik
Di, 13. Mai	Einlaufen, 3×8min Dauerlauf, je 3min spazieren, Cool-Down	selbstständig
Di, 20. Mai	Fussgymnastik, Muskelkater, Seitenstechen	Dominik
Di, 27. Mai	Laufschule, mentales Training	Dominik
Di, 03. Juni	Trainingsformen, Trainings-Planung	Dominik
Di, 10. Juni	Abschlussrunde, Kursrückblick, Ziele	Dominik

Bemerkungen

- Tenue: Bequeme Sport- oder Laufkleider, Laufschuhe
- Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden.
- Garderobe und Schliessfächer sind zur Verfügung.
- Sehenswert: www.swisslauftreff.ch

Kursleitung

Doiminik Lötcher
079 797 52 89
all-ek@swisslauftreff.ch

Geschäftsstelle

SwissLaufreff c/o GO-ON Events GmbH
Kornfeldstrasse 1
6210 Sursee
041 921 13 11

CO-SPONSOR

CO-SPONSOR

AUSRÜSTER

AUSBILDUNGSPARTNER

MITGLIED

MEDIENPARTNERIN

MIGROS

Sportfonds
KANTON LUZERN
SWISSLOS

SALOMON

SS
STIFTUNG
LEBENSSPORT

+
SWISS
athletics

SWÄSSRUNNING

**Luzerner
Zeitung**