

PROGRAMM

ZEIT	AKTIVITÄT	COACH
Mittwoch, 29.9.2021 19 – 20.30 Uhr	Begrüssung und Kurseröffnung Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching, anschliessend Lauf-ABC bzw. Laufschnulle im Giessenpark: «Sportlich richtiges, effizientes Laufen ist ein leichter, fliessender, eleganter Bewegungsablauf». Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Richi Umberg
Mittwoch, 6.10.2021 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching, anschliessend Dauerlauf im Plaudertempo entlang des Rheins, Giessenpark etc. , Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Richi Umberg
Mittwoch, 13.10.2021 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Mobilisation und Stabilisation, Einlaufen mit Partnerübungen, Lauf-ABC, anschliessend Intervall 10–12x 1 Minute mit 1' Trabpause im Giessenpark. Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Richi Umberg & Karin Schober
Mittwoch, 20.10.2021 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching und Lauf-ABC, anschliessend schwedisches und/oder polnisches Fahrtspiel , Sprechen in kurzen Sätzen bis zur beschleunigten Atmung. Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Richi Umberg
Mittwoch, 27.10.2021 18 – 21.30 Uhr	Outdoor: «Der Berg ruft! Das naturverbundene und spannende Lauferlebnis». Sprechen in kurzen Sätzen noch möglich, Berglauf und/oder zügige Bergwanderung von Flumserberg-Saxli zum Bergrestaurant Schönhalde mit anschliessendem Abendessen, Talfahrt mit der Gondelbahn. Wichtig: Besammlung bei der Talstation Flumserberg-Saxli.	Richi Umberg & Rolf Klauser
Mittwoch, 3.11.2021 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching und Lauf-ABC, Mitteltempo , Sprechen in kurzen Sätzen noch möglich. Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Richi Umberg
Mittwoch, 10.11.2021 19 – 20.30 Uhr	Indoor & Outdoor: Läuferspezifische Rumpfstabilisation, Kraft im Gleichgewicht und Mobilisation anschliessend kurzer Dauerlauf, Gymnastik und statisches Stretching.	Richi Umberg
Mittwoch, 17.11.2021 19 – 20.30 Uhr	Special*: Aqua Cycling im Therapiebad mit Personal Trainer Christa Jäger: Das Strampeln im brusttiefen Wasser auf einem speziellen Fahrradergometer fördert die Ausdauer und kräftigt zudem vor allem die Rumpf- und Beinmuskulatur. Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Richi Umberg & Christa Jäger
Mittwoch, 24.11.2021 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching und Lauf-ABC, 5 lockere Steigerungen, 4–6x 4 Minuten intensiv «HIT, High Intensity Training», 3 Minuten Trabpause. Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Richi Umberg
Mittwoch, 1.12.2021 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen, Stretching und Lauf-ABC, « Dauerlauf mit Endbeschleunigung » z.B. 30 Minuten Dauerlauf, 20 Minuten Mitteltempo und 10 Minuten intensiver Dauerlauf. Auslaufen, Gymnastik und Stretching.	Richi Umberg
Mittwoch, 8.12.2021 19 – 20.30 Uhr	Joker für versäumte, entschuldigte Lektion: Outdoor: Dauerlauf im Plaudertempo entlang des Rheins, Giessenpark etc. Auslaufen, Gymnastik, statisches Stretching und Regeneration in der Tamina Therme.	Richi Umberg

*Bitte beachten Sie, dass ab dem 13. September 2021 für das Trainieren in Innenräumen die Zertifikatspflicht (Covid-Zertifikat) gilt.