

PROGRAMM GRUPPEN-LAUFKURS 21. SEPTEMBER BIS 30. NOVEMBER 2022

ZEIT	AKTIVITÄT	COACH
Mittwoch, 21.9.2022 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, 28.9.2022 18 – 20.30 Uhr	Special: Referat «Mit Mentaltraining zur besten Performance» von Tina E.L. Dyck, Mentaltrainerin bei Mental Drive Anschliessend 40–50 Minuten Footing bzw. Jogging mit Lauf-ABC im Giessenpark.	Richi Umberg & Tina Dyck
Mittwoch, 5.10.2022 18 – 21.30 Uhr	Outdoor: «Der Berg ruft! Das naturverbundene und spannende Lauferlebnis». Sprechen in kurzen Sätzen noch möglich, Berglauf und/oder zügige Bergwanderung zur Gafadurahütte, Start in Planken, 786 m ü.M./ Gafadurahütte 1428 m ü.M., 642 m HD Wichtig: Besammlung beim Parkplatz des Gemeindezentrums in Planken FL.	Richi Umberg
Mittwoch, 12.10.2022 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, 19.10.2022 19 – 20.30 Uhr	Indoor & Outdoor: Läufer-spezifische Rumpfstabilisation, Kraft im Gleichgewicht und Mobilisation anschliessend kurzer Dauerlauf, Gymnastik und statisches Stretching.	Richi Umberg
Mittwoch, 26.10.2022 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Mobilisation und Stabilisation, Einlaufen, Lauf-ABC anschliessend Intervall 10–12x 1 Minute mit 1' Trabpause im Giessenpark. Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Richi Umberg
Mittwoch, 2.11.2022 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, 9.11.2022 19 – 20.30 Uhr	Sportbad: Einlaufen, Thema: «Aquarunning als Alternative, verletzungsvorbeugende und effiziente Ausdauer-methode» im brusttiefen Wasser als High Intensity Intervall Training, HIIT (2–3 Serien à 10x 30 Sekunden intensiv, 30 Sekunden leicht)	Richi Umberg
Mittwoch, 16.11.2022 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, 23.11.2022 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen, Stretching und Lauf-ABC, «Dauerlauf mit Endbeschleunigung» z.B. 30 Minuten Dauerlauf progressiv, intensiver 20 Minuten Mitteltempo und 10 Minuten intensiver Dauerlauf. Auslaufen, Gymnastik und Stretching.	Richi Umberg
Mittwoch, 30.11.2022 18 – 20 Uhr	Joker für versäumte, entschuldigte Lektion: Outdoor: Dauerlauf im Plaudertempo entlang des Rheins, Giessenpark etc. Auslaufen, Gymnastik, statisches Stretching und Regeneration im Helenabad.	Richi Umberg

Programmänderungen bleiben vorbehalten.