

PROGRAMM GRUPPEN-LAUFKURS 19. JANUAR BIS 30. MÄRZ 2022

ZEIT	AKTIVITÄT	COACH
Mittwoch, 19.1.2022 19 – 20.30 Uhr	Begrüssung und Kurseröffnung Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching, anschliessend Lauf-ABC bzw. Laufschnule im Giessenpark: «Sportlich richtiges, effizientes Laufen ist ein leichter, fliessender, eleganter Bewegungsablauf». Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Richi Umberg
Mittwoch, 26.1.2022 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching, Lauf-ABC bzw. Laufschnule anschliessend Dauerlauf im Plaudertempo , Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Richi Umberg
Mittwoch, 2.2.2022 19 – 20.30 Uhr	Indoor und Outdoor: Läufer-spezifische Rumpfstabilisation, Kraft im Gleichgewicht und Mobilisation anschliessend kurzer Dauerlauf, Gymnastik und statisches Stretching.	Richi Umberg
Mittwoch, 9.2.2022 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching anschliessend Dauerlauf im Plaudertempo , Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Richi Umberg
Mittwoch, 16.2.2022 19 – 20.30 Uhr	Sportbad: Einlaufen, Thema: «Aqua-running als alternative, verletzungs vorbeugende & effiziente Ausdauer-methode» im brusttiefen Wasser als High Intensity Intervall Training, HIIT (2–3 Serien à 10 × 30 Sekunden intensiv, 30 Sekunden leicht)	Richi Umberg
Mittwoch, 23.2.2022 18 – 21 Uhr	Outdoor: «Der Berg ruft», das naturverbundene Erlebnis im Schnee! Bewegung mit Schneeschuhlaufen, Tourenski oder Schlitten. Anschliessendes Zusammensein mit Essen in der Bergbeiz. Nähere Angaben folgen.	Richi Umberg & Rolf Klauser
Mittwoch, 2.3.2022 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, 9.3.2022 19 – 21 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, 16.3.2022 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching und Lauf-ABC, 5 lockere Steigerungen, 4–6 × 4 Minuten intensiv «HIT, High Intensity Training», 3 Minuten Trabpause. Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Richi Umberg
Mittwoch, 23.3.2022 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, 30.3.2022 19 – 20.30 Uhr	Joker für versäumte, entschuldigte Lektion: Outdoor: Dauerlauf im Plaudertempo entlang des Rheins, Giessenpark etc. Auslaufen, Gymnastik, statisches Stretching.	Richi Umberg

Kurzfristige Programmänderungen sind vorbehalten.