

PROGRAMM GRUPPEN-LAUFKURS 18. JANUAR BIS 29. MÄRZ 2023

ZEIT	AKTIVITÄT	COACH
Mittwoch, 18.1.2023 18.45 – 20.30 Uhr	Begrüssung und Kurseröffnung Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching, anschliessend Lauf-ABC: «Sportlich richtiges, effizientes Laufen ist ein leichter, fließender, eleganter Bewegungsablauf». Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Dolores Pawlik, Rolf Klauser & Richi Umberg
Mittwoch, 25.1.2023 19 – 20.30 Uhr	Special: Faszientraining mit Astrid Obrecht, Physiotherapeutin B.Sc., Faszientherapeutin, ESA Runningcoach und aktive Marathonläuferin. Vor der Lektion circa 20 min. einlaufen!	Astrid Obrecht, Dolores Pawlik, Rolf Klauser & Richi Umberg
Mittwoch, 1.2.2023 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching, Lauf-ABC anschliessend Dauerlauf im Plaudertempo, Auslaufen, Gymnastik & statisches Stretching	Dolores Pawlik, Rolf Klauser & Richi Umberg
Mittwoch, 8.2.2023 19 – 20.30 Uhr	Indoor und Outdoor: Läufer-spezifische Rumpfstabilisation, Kraft im Gleichgewicht und Mobilisation anschliessend kurzer Dauerlauf, Gymnastik & statisches Stretching	Dolores Pawlik, Rolf Klauser & Richi Umberg
Mittwoch, 15.2.2023 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching & Lauf-ABC, Mitteltempo, sprechen in kurzen Sätzen noch möglich, Auslaufen, Gymnastik & statisches Stretching	Dolores Pawlik, Rolf Klauser & Richi Umberg
Mittwoch, 22.2.2023 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching & Lauf-ABC, 5 lockere Steigerungen, «schwedisches Fahrtspiel Spiel mit dem Tempo oder Laufen nach dem Lust und Launeprinzip» , Auslaufen, Gymnastik & statisches Stretching	Dolores Pawlik, Rolf Klauser & Richi Umberg
Mittwoch, 1.3.2023 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching & Lauf-ABC, 5 lockere Steigerungen, polnisches Fahrtspiel «2-3 Pyramiden à 1 min. intensiv, 1 min. langsam, 2 min. intensiv, 1 min. langsam, 3 min. intensiv, 1.5 min. langsam, 2 min. intensiv, 1 min. langsam, 1 min. intensiv, 1 min. langsam» , Auslaufen, Gymnastik & statisches Stretching	Dolores Pawlik, Rolf Klauser & Richi Umberg
Mittwoch, 8.3.2023 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching & Lauf-ABC, 5 lockere Steigerungen, 4-6x 4 min. intensiv «HIT, High Intensity Training», 3 min. Trabpause , Auslaufen, Gymnastik & statisches Stretching	Dolores Pawlik, Rolf Klauser
Mittwoch, 15.3.2023 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching & Lauf-ABC, 5 lockere Steigerungen, 8-10x Hügelläufe, circa 2 min. bergauf, Trabpause, zurückjoggen, Auslaufen, Gymnastik & statisches Stretching	Dolores Pawlik, Rolf Klauser
Mittwoch, 22.3.2023 19 – 20.30 Uhr	Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching anschl. «Dauerlauf mit Endbeschleunigung» zum Beispiel: Crescendo: 30min. Dauerlauf anschl. 20min. Mitteltempo und schliesslich 10min. intensiver Dauerlauf, 15min. Auslaufen, Gymnastik & statisches Stretching	Dolores Pawlik, Rolf Klauser & Richi Umberg
Mittwoch, 29.3.2023 18 – 20 Uhr	Joker für versäumte, entschuldigte Lektion: Outdoor: Dauerlauf im Plaudertempo entlang des Rheins, Giessenpark et cetera, Auslaufen, Gymnastik & statisches Stretching und als Highlight Regeneration im Helenabad	Dolores Pawlik, Rolf Klauser & Richi Umberg

Kurzfristige Programmänderungen sind vorbehalten.