

## PROGRAMM GRUPPEN-LAUFKURS 20. APRIL BIS 29. JUNI 2022

ZEIT	AKTIVITÄT	COACH
Mittwoch, 20.4.2022 18.30 – 21 Uhr	Begrüssung und Kurseröffnung <b>Kursaal: Referat «Glücklich und gesund durch Bewegung»</b> Anschliessend lockerer Dauerlauf im Giessenpark und entlang des Rheins, Gymnastik und statisches Stretching	Richi Umberg
Mittwoch, 27.4.2022 19 – 20.30 Uhr	<b>Giessenpark: Verbesserung der Lauftechnik durch Lauf-ABC</b> «Merkmale für ein sportlich richtiges, effizientes Laufen ist ein leichter, fließender, eleganter Bewegungsablauf», Auslaufen, Gymnastik & statisches Stretching	Richi Umberg
Mittwoch, 4.5.2022 18 – 20 Uhr	<b>Grand Resort Bad Ragaz: Referat von Frau Yvonne Forster, Lebensmittel-Ingenieurin der Firma Sponser zum Thema «Gesunde Sporternährung».</b> Anschliessend gemeinsames Dauerlaufen, Gymnastik und Stretching	Richi Umberg
Mittwoch, 11.5.2022 19 – 20.30 Uhr	<b>Outdoor:</b> Einlaufen, Stretching und Lauf-ABC, « <b>Dauerlauf mit 7x 7 Minuten Tempowechsel oder über sieben Brücken musst du gehn</b> », Auslaufen, Gymnastik und Stretching	Richi Umberg
Mittwoch, 18.5.2022 19 – 20.30 Uhr	<b>Indoor oder Outdoor: Läufer-spezifische Rumpfstabilisation, Kraft im Gleichgewicht und Mobilisation.</b> Anschliessend kurzer Dauerlauf, Gymnastik und statisches Stretching	Richi Umberg
Mittwoch, 25.5.2022 19 – 20.30 Uhr	<b>Outdoor:</b> Einlaufen mit Stretching und Lauf-ABC, 5 kurze und lockere Steigerungen, <b>High Intensity Interval Training, HIIT mit 2-3 Serien à 30 Sekunden sehr schnell, 30 Sekunden Geh- oder Trabpause</b> , Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching	Richi Umberg
Mittwoch, 1.6.2022 19 – 20.30 Uhr	<b>Outdoor:</b> Einlaufen mit Stretching und Lauf-ABC, 5 lockere Steigerungen, <b>4-6x 4 Minuten High Intensity Training, HIT mit 3 Minuten Trabpause</b> , Auslaufen, Gymnastik und Stretching	Richi Umberg
Mittwoch, 8.6.2022 19 – 20.30 Uhr	<b>Outdoor:</b> Einlaufen, Stretching und Lauf-ABC mit optimaler Lauftechnik am Berg anschliessend <b>8-10x 2 Minuten Hüggelläufe zur Burgruine Freudenberg</b> , anschliessend Auslaufen, Gymnastik und Stretching	Richi Umberg
Mittwoch, 15.6.2022 19 – 20.30 Uhr	<b>Outdoor:</b> Einlaufen mit Stretching und Lauf-ABC, 5 kurze und lockere Steigerungen, Teambildung <b>One Team – One Spirit – One Goal / Americaine mit 2-3 Gruppen</b> , Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching	Richi Umberg
Mittwoch, 22.6.2022 18 – 21 Uhr	<b>Taminatal-Trailrun:</b> Start bei der Tamina Therme mit einem langen und coupierten Dauerlauf mit Getränkestopps nach Vättis, circa 420 Steigungsmeter und Rückfahrt mit dem Postauto	Richi Umberg
Mittwoch, 29.6.2022 19 – 21.30 Uhr	<b>Joker für versäumte, entschuldigte Lektion:</b> <b>Dauerlauf im Plaudertempo entlang des Rheins, Giessenpark etc.</b> , Auslaufen, Gymnastik und Stretching. Anschliessend <b>Regeneration im Helenabad</b>	Richi Umberg

Kurzfristige Programmänderungen sind vorbehalten.