

PROGRAMM GRUPPEN-LAUFKURS

Starten Sie fit in den Sommer. Gemeinsam mit den Running Coaches **Dolores Pawlik** und **Rolf Klauser** vom Swiss Olympic Medical Center Bad Ragaz laufen Sie in einer Gruppe und lernen in spannenden Lektionen Tricks für ein abwechslungsreiches Lauftraining.

Outdoor im Giessenpark

Zeit **Mittwoch 10.4.24** | 18.45 – 20.30 Uhr

Aktivität Begrüssung und Kurseröffnung
Verbesserung der Lauftechnik durch das Lauf-ABC «Merkmale für ein sportlich richtiges, effizientes Laufen ist ein leichter, fließender, eleganter Bewegungsablauf», Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching

Vortrag: «Krafttraining im Laufsport» mit Lea Nadig, Leiterin Sport

Zeit **Mittwoch 17.4.2024** | 19 – 20.30 Uhr

Aktivität Vortrag anschliessend Outdoortraining: Einlaufen mit Stretching und Lauf-ABC, 5 kurze und lockere Steigerungen, Auslaufen

Laufanalyse im Giessenpark

Zeit **Mittwoch, 24.4.2024** | 19 – 20.30 Uhr

Aktivität Outdoor: Einlaufen mit Stretching und Lauf-ABC, 5 kurze und lockere Steigerungen, Laufstil aller Teilnehmer analysieren, Gymnastik und statisches Stretching

Leichtathletikbahn 400 m

Zeit **Mittwoch, 1.5.2024** | 19 – 20.30 Uhr

Aktivität Einlaufen mit Stretching und Lauf-ABC, 5 kurze und lockere Steigerungen, 5x 200 m (50 m schnell, 50 m mittel, 50 m schnell, 50 m mittel), 5' TP, Gymnastik und statisches Stretching

«Der Berg ruft»: das naturverbundene Lauferlebnis

Zeit **Mittwoch, 8.5.2024** | 19 – 20.30 Uhr

Aktivität Berglauf/Trailrunning Heidiland, Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching

Läuferspezifische Rumpfstabilisation

Zeit **Mittwoch, 15.5.2024** | 19 – 20.30 Uhr

Aktivität Indoor und Outdoor: Kraft im Gleichgewicht und Mobilisation, kurzer Dauerlauf, Gymnastik und statisches Stretching

Dauerlauf mit Tempowechsel

Zeit **Mittwoch, 22.5.2024** | 19 – 20.30 Uhr

Aktivität Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching, Dauerlauf (DL) mit Tempowechsel, z.B. 7 Min. DL, 7 Min. Mitteltempo (MT), 7 Min. DL, 7 min MT, 7 Min. DL, 7 Min. MT, 7 Min. DL, Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching

High Intensity Interval Training, HIIT

Zeit **Mittwoch, 29.5.2024** | 19 – 20.30 Uhr

Aktivität Outdoor: Einlaufen mit Stretching und Lauf-ABC, 5 kurze und lockere Steigerungen, High Intensity Interval Training, HIIT mit 2 – 3 Serien à 15, 20 und 30 Sekunden sehr schnell, 30 Sekunden Trabpause, Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching

Hügelläufe in den Rebbergen

Zeit **Mittwoch, 5.6.2024** | 19 – 20.30 Uhr

Aktivität Outdoor: Einlaufen mit dynamischen Stretching und Lauf-ABC, 5 lockere Steigerungen, 8 – 10x Hügelläufe in den Rebbergen der Bündner Herrschaft, ca. 2 Min. bergauf, Trabpause, Auslaufen und statisches Stretching

Polnisches Fahrtspiel

Zeit **Mittwoch, 12.6.2024** | 19 – 20.30 Uhr

Aktivität Outdoor: Einlaufen mit dynamischen Stretching und Lauf ABC, Polnisches Fahrtspiel, Auslaufen und statisches Stretching

Joker

Zeit **Mittwoch, 19.6.2024** | 18 – 20 Uhr

Aktivität Joker für versäumte, entschuldigte Lektionen: Dauerlauf im Plaudertempo entlang des Rheins, Auslaufen, Gymnastik und Stretching, Regeneration im Helenabad

Kurzfristige Programmänderungen sind vorbehalten.