

# Lauftraining Basis als Vorbereitung für den Schnebelhorn-Panoramatrail

<b>Beschreibung</b>	Laufen ist Ihr Ziel und zwar am Schnebelhorn-Panoramatrail. Dafür brauchen Sie nicht nur Disziplin und Ausdauer, sondern auch einen erfahrenen Coach. Einen, der Ihnen die Grundlagen vermittelt, Ihre Lauftechnik optimiert, Sie pusht, Ihnen Tricks und Tipps verrät, Ihnen alles abverlangt. Genau das tun unsere Laufexperten - damit Sie am 15. September 2018 schnurstracks durchs Ziel laufen! Entdecken Sie die natürlichste Form der sportlichen Bewegung neu! Im Gruppentraining in der freien Natur erleben Sie unter Anleitung einer/s Laufexpertin/en die Vielfalt der positiven Wirkungen des Laufens auf Leistung, Gesundheit und Wohlbefinden. Sie lernen Ihre Lauftechnik zu optimieren und erwerben praktisch anwendbares Wissen über Material und individuelle Trainingsgestaltung. So werden Sie optimal für den Schnebelhorn-Panoramatrail vorbereitet sein, als Motivationsspritze bezahlen wir allen Kursteilnehmenden das Startgeld!															
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm Up mit Erlernen und Anwenden von Beweglichkeitsübungen und Einlauf-Methoden</li><li>• Erwerben kursbezogenen Grundwissens in Trainingslehre und Trainingssteuerung und Instruktionen zur Lauftechnik</li><li>• Laufen mit Vorgaben zur Intensität und zu technischen Schwerpunkten</li><li>• Individuelle Bewertung und Korrektur der Technik</li><li>• Cool Down mit Erlernen und Anwenden von Stretching und Methoden des Auslaufens</li></ul>															
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Voraussetzungen benötigt.															
<b>Zielgruppe</b>	Laufeinsteiger.															
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie können optimale und gelenkschonende Lauftechniken in verschiedenen Geländeformen ausführen.</li><li>• Sie kennen unterschiedliche Intensitätsbereiche und können in ihnen trainieren.</li><li>• Sie verbessern Ihre Ausdauerleistung.</li><li>• Sie steigern Ihr Wohlbefinden und Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit.</li></ul>															
<b>Datum</b>	26.06.2018 - 11.09.2018 / E_1191663															
<b>Zeit</b>	19:00 - 20:30 h															
<b>Wochentage</b>	Di															
<b>Dauer</b>	9 Kurstag(e). Total 13.50 Lektion(en) à 50 Minuten															
<b>Preis</b>	CHF 148.50 Preis inklusive Startgeld!															
<b>Durchführungsort</b>	Hauptgasse 2, 9620 Lichtensteig															
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Di</td><td>26.06.2018</td><td>19:00 - 20:30</td></tr><tr><td>2 Di</td><td>03.07.2018</td><td>19:00 - 20:30</td></tr><tr><td>3 Di</td><td>10.07.2018</td><td>19:00 - 20:30</td></tr><tr><td>4 Di</td><td>07.08.2018</td><td>19:00 - 20:30</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Di	26.06.2018	19:00 - 20:30	2 Di	03.07.2018	19:00 - 20:30	3 Di	10.07.2018	19:00 - 20:30	4 Di	07.08.2018	19:00 - 20:30
Tag	Datum	Zeit														
1 Di	26.06.2018	19:00 - 20:30														
2 Di	03.07.2018	19:00 - 20:30														
3 Di	10.07.2018	19:00 - 20:30														
4 Di	07.08.2018	19:00 - 20:30														

# Lauftraining Basis als Vorbereitung für den Schnebelhorn-Panoramatrail

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Di	14.08.2018	19:00 - 20:30
	6 Di	21.08.2018	19:00 - 20:30
	7 Di	28.08.2018	19:00 - 20:30
	8 Di	04.09.2018	19:00 - 20:30
	9 Di	11.09.2018	19:00 - 20:30