



TREFFPUNKT

Mittwoch, 18. August um 17:25 Uhr Munotparkplatz beim Eingang zur 400m Rundbahn.

Bei Schlechtwetter werden wir in unserem Laufgang an der Emmersbergstrasse 1 trainieren (ihr werdet per Mail informiert)

KURSDATEN

1. Abend	Mittwoch, 18.08.	17:30 Uhr	Dauer 60 Minuten
2. Abend	Mittwoch, 25.08.	17:30 Uhr	Dauer 60 Minuten
3. Abend	Mittwoch, 01.09.	17:30 Uhr	Dauer 60 Minuten
4. Abend	Mittwoch, 08.09.	17:30 Uhr	Dauer 60 Minuten
5. Abend	Mittwoch, 15.09.	17:30 Uhr	Dauer 60 Minuten
6. Abend	Mittwoch, 22.09.	17:30 Uhr	Dauer 60 Minuten
7. Abend	Mittwoch, 29.09.	17:30 Uhr	Dauer 60 Minuten
8. Abend	Freitag, 01.10.	17:30 Uhr	Dauer 60 Minuten

TRAININGSINHALTE

Theorie, Laufstilanalyse, erste Laufschulübungen
Beweglichkeit – Fussgelenkkräftigung – schneller Bodenkontakt
Beinachsenstabilität
Kadenz - Vor- Mittelfussaufsatz
Kadenz - Vor- Mittelfussaufsatz
Kadenz - Vor- Mittelfussaufsatz
Hintere Schwungphase - Schrittverlängerung
Hintere Schwungphase - Schrittverlängerung

TRAININGSAUFBAU

Eine Lektion besteht aus folgenden drei Teilen: **Beweglichkeit - Kräftigung - Laufschule**

Im ersten Teil eines Trainings widmen wir uns der Beweglichkeit und Kräftigung. Eine gute Beweglichkeit und genügend Kraft sind für einen ökonomischen Laufstil entscheidend. Ihr erhält dazu Übungen für zu Hause.

Im zweiten Teil stehen die koordinativen Fähigkeiten im Vordergrund. Übungen zur Verbesserung der Koordination, Rhythmus, Kadenz/Frequenz, Schrittverlängerung und die Schnelligkeit werden wir mittels Laufschulübungen mit und ohne Hilfsmittel erarbeiten.

UNTERLAGEN

Du erhältst zu jedem Abend nachträglich das durchgeführte Programm, sowie Übungen für die Beweglichkeit und Kräftigung für zu Hause.

DIVERSES

Es finden keine Nachholtermine statt.

TEILNEHMER*INNEN

Maximal 6

KURSKOSTEN

Wir bitten dich, den Betrag für die Kurskosten von CHF 200.- auf folgendes Konto zu überweisen:

Runaissance GmbH, c/o Schildstrasse 12, 8200 Schaffhausen
Schaffhauser Kantonalbank, IBAN CH10 0078 2008 2653 1410

Ich freue mich auf ein erstes Training mit dir!

Gruss Daniel