

# mörschwil bewegt



RAD SPORT GESUNDHEIT



## Einsteigerkurs Laufsport

Ziel: 5 oder 10 km Wettkampf, Auffahrtslauf / Mörschwiler Dorflauf 16.2 Km  
(Wettkämpfe sind Fakultativ)

Voraussetzung: keine Spezielle, man sollte aber medizinisch in der Lage sein uneingeschränkt Ausdauersport zu betreiben

Zeitaufwand: 3 - 5 Stunden pro Woche

Zeitraum: ab Montag, 14. März / Termine a 1 Std. verteilt auf 14 Wochen  
Auffahrtslauf 5. Mai / Mörschwiler Dorflauf 4. Juni. (Trainingstag Montag)

Inhalt: Lauf ABC, Verbesserung Lauftechnik, schonendes und effizientes Laufen lernen, Verbesserung Grundlagenausdauer, Verbesserung Schnelligkeit, Tempo-Training, Verbesserung Rumpfstabilisation und Flexibilität

Trainingsplan: **10 Kursabende / 14 Wochen Trainingsplan** mit 3-4 Trainingseinheiten pro Woche

Teilnehmer: Min. 8 – 15

Anmeldung: [www.marcel.studerus@vesto.ch](mailto:www.marcel.studerus@vesto.ch)

**Kosten: Fr. 300.--**

Anmeldeschluss: 25. Februar 2016