



**LG GLARUS** ...wo's laufä Spass macht!

## Laufkurs Laufgruppe Glarus - Start 29. April 2024

- |                   |  |
|-------------------|--|
| Montag, 29. April | Was haben Arme, Kopf und Rumpf mit Laufen zu tun?<br>Grundlagen, Erkenntnisse und Irrtümer   |
| Montag, 06. Mai   | Laufschuh- und Fusstest mit Tödi Sport!<br>Fuss- und Laufanalyse, Testschuhe der Marken New Balance, Saucony, Hoka und On - Parcours zum Schuhe testen |
| Montag, 13. Mai   | Auch LäuferInnen brauchen Krafttraining!<br>Wichtigste Regeln, Einbau ins Lauftraining   |
| Montag, 27. Mai   | Techniktraining ist keine Zeitverschwendung!<br>Lauffeffizienz und -ökonomie verbessern  |
| Montag, 03. Juni  | Trailrunning!<br>Über Stock, Wurzel und Stein  |
| Montag, 10. Juni  | Testlauf Klöntalerseelauf!<br>Longjog, Fettstoffwechsel  |
| Montag, 17. Juni  | Ampelsystem im Laufsport!<br>Intensitäten spüren   |
| Freitag, 28. Juni | Wettkampffieber!<br>Teilnahme am 39. Klöntalerseelauf  |

Unkostenbeitrag: CHF 90.- inkl. Startplatz Klöntalerseelauf



Neugierig?  
Scan mich!

