



Von 5 auf 10 km

Laufseminar

10 × 1½ h (Theorie und Praxis) am Mittwoch von 19.00 bis 20.30 Uhr

Start: Mittwoch, 29. März 2017

Am Ende dieses Kurses laufen Sie am Frauenlauf (11.6.2017) in Bern die 10 km-Distanz ohne Gehpause. Voraussetzung ist, dass pro Woche zwei weitere Lauftrainings selbstständig absolviert werden. An jedem Kursabend werden die zusätzlich erforderlichen Trainings besprochen. Die Gruppe wird von mir an den Frauenlauf begleitet.

Angesprochen sind Läuferinnen, die bereits ca. 5. Km in ruhigem Tempo laufen können. Sie möchten längere Distanzen in Angriff nehmen und auch Ihr Lauftempo steigern. (Für Einsteigerinnen führe ich parallel am Dienstagabend einen Kurs durch.) Das Laufseminar kann auch ohne Teilnahme am Frauenlauf besucht werden (keine Reduktion der Kurskosten).

Kursdaten

29.3. / 5.4. / 12.4. / 3.5. / 10.5. / 17.5. / 24.5. / 31.5. / 7.6. / **11.6.** / 14.6.

Im Kurs sind folgende Punkte integriert:

- Die richtige Lauftechnik
- Koordination: Laulschule
- Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining
- Funktionelle Bekleidung und der richtige Laufschuh
- Kraftgymnastik, Fussgymnastik
- Ernährung
- Mentales Training und Wettkampfvorbereitung
- Erfahrungsaustausch nach dem Frauenlauf

Allen Teilnehmerinnen möchte Brigitte Röllin die Freude am Laufen/Joggen vermitteln.

Treffpunkt

eurofit, Fitness-, Sport- & Wellness-Center Schaffhausen, Rheinweg 1, 8200 Schaffhausen

Anmeldung

Per E-Mail an info@brigitteroellin.ch, per Telefon 052 643 23 48 oder mit untenstehendem Talon bitte bis spätestens 11. März 2017. Sie erhalten vor dem ersten Kursabend eine schriftliche Kursbestätigung.

Kosten

Fr. 250.– (exkl. Startgeld Frauenlauf)

Für Fragen steht Ihnen Brigitte Röllin (Telefon 052 643 23 48) gerne zur Verfügung.



Anmeldung

Ich melde mich für das Laufseminar für Frauen an

Ich besitze eine Pulsuhr, Marke _____ Modell _____

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ /Ort _____

Telefon P _____ Telefon G _____

Mobile _____ E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Talon bitte senden an: Brigitte Röllin, Kirchbergstrasse 19a, 8207 Schaffhausen