



## Mein erster Marathon

### Laufseminar mit Brigitte Röllin

15 x 2 h (Theorie und Praxis) am Mittwoch von 18.30 bis 20.30 Uhr

**Start: Mittwoch 30. März 2016**

Am Ende dieses Kurses laufen Sie am SwissCity Marathon in Luzern (30.10.2016) die Originaldistanz von 42,195 km. Voraussetzung ist, dass pro Woche mindestens drei Lauftrainings absolviert werden. Die Gruppe wird von mir nach Luzern begleitet. Angesprochen sind Läuferinnen und Läufer, deren grosser Traum es ist, einen Marathon zu laufen. Sie laufen bis jetzt schon einigermaßen regelmässig und sind imstande zurzeit etwa eine Stunde ohne Gehpause locker zu laufen. Der Kurs kann auch ohne Teilnahme am Marathon besucht werden (keine Reduktion der Kurskosten).

Der Kurs findet alle 2 Wochen (ohne Schulsommerferien) statt. An jedem Kursabend wird das selbständig zu absolvierende Training für die nächsten 2 Wochen besprochen. Die TeilnehmerInnen tragen dieses ins Trainingstagebuch ein. Sie erstellen sich im Kurs mit meiner Hilfe einen eigenen, individuellen Trainingsplan.

#### Kursdaten

30.3. / 13.4. / 27.4. / 11.5. / 25.5. / 8.6. / 22.6. / 6.7. / 17.8. / 31.8. / 14.9. / 28.9. / 12.10. / 26.10. / **30.10.** / 9.11.

#### Im Kurs sind folgende Punkte integriert:

- Die richtige Lauftechnik
- Grundlagen der Trainingsplanung
- Krafttraining für Läuferinnen und Läufer
- Ernährung
- Koordination: Laufschiule
- Laktatstufentest nach der Methode Feldmann/Clebek
- Fussgymnastik
- Dauer-, Tempoläufe, Intervall-Training, Fahrtspiel
- Erfahrungsaustausch nach dem Marathon

#### Treffpunkt

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

#### Anmeldung

Per e-Mail an [info@brigitteroellin.ch](mailto:info@brigitteroellin.ch), per Telefon 052 643 23 48 oder mit untenstehendem Talon bitte bis spätestens 13. März 2016. Sie erhalten vor dem ersten Kursabend eine schriftliche Kursbestätigung.

#### Kurs-Kosten

Fr. 590.— (inkl. Laktatstufentest im Wert von Fr. 215.—)

Der Kurs wird ab 8 TeilnehmerInnen durchgeführt.

Für Fragen steht Ihnen Brigitte Röllin (Telefon 052 643 23 48 oder E-Mail [info@brigitteroellin.ch](mailto:info@brigitteroellin.ch)) gerne zur Verfügung.



#### Anmeldung

Ich melde mich für das Marathon-Laufseminar 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