



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



Laufkurs Laufgruppe Glarus - Start 12. Mai 2025

- Montag, 12. Mai Was haben Arme, Kopf und Rumpf mit Laufen zu tun?
Grundlagen, Erkenntnisse und Irrtümer
- Montag, 19. Mai Laufschuh- und Fusstest mit Tödi Sport!
Fuss- und Laufanalyse, Testschuhe der Marken New Balance, Saucony, Hoka und On - Parcours zum Schuhe testen
- Montag, 26. Mai Auch LäuferInnen brauchen Krafttraining!
Wichtigste Regeln, Einbau ins Lauftraining
- Montag, 02. Juni Testlauf Klöntalerseelauf!
Longjog, Fettstoffwechsel
- Montag, 16. Juni Ampelsystem im Laufsport!
Intensitäten spüren
- Montag, 23. Juni Techniktraining ist keine Zeitverschwendung!
Lauffeffizienz und -ökonomie verbessern
- Freitag, 27. Juni Wettkampffieber!
Teilnahme am 40. Jubiläums-Klöntalerseelauf

Unkostenbeitrag: CHF 90.- inkl. Startplatz Klöntalerseelauf



Neugierig?
Scan mich!