

Lauf-ABC

Jeden Montag: Gruppentraining für Läufer

Das Lauf-ABC Gruppentraining unterstützt alle Läuferinnen und Läufer oder solche, die es werden wollen (jedes Leistungsniveau) zusätzlich zu ihrem individuellen Lauftraining. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, unter fachkundiger Leitung und in einer motivierten Gruppe mit einfachen Laufübungen Ihren Laufstil richtig zu erlernen oder zu optimieren. So verbessern Sie Ihre Laufökonomie, beugen Verletzungen vor und haben noch mehr Spass am Laufen.



Informationen zum Angebot

Gruppengrösse

Maximal zehn Personen

Trainingsdaten und -zeiten

Jeden Montag, jeweils 7.00–7.50 Uhr

Kosten

Sechs Lauf-ABC-Gruppentrainings CHF 180
Probelektion gratis

Treffpunkt und Ausrüstung

Medbase (Empfangstheke), Brunngrasse 6,
8400 Winterthur, in Trainingskleidung

Anmeldung

Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung bis
eine Woche vor der ersten Teilnahme
(Anmeldung verbindlich, Durchführung nur
bei genügend Anmeldungen)



Leitung Lauf-ABC:

Melanie Rüdüsüli-Ramp

Physiotherapeutin FH, MSc in Physical
Therapy, Sportphysiotherapeutin SPT