

# Fit for Running

Das Krafttraining für Läufer ist eine zusätzliche Unterstützung zum Lauftraining. Egal, ob Sie Laufanfänger sind oder bereits ein fortgeschrittener Läufer – wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Leitung optimal vorzubereiten. In einer motivierten Gruppe verbessern wir mit spezifischen Kraft-, Stabilisations- und Dehnungsübungen die Laufökonomie. Gleichzeitig wirken die Übungen präventiv gegen die häufigsten Verletzungen beim Laufen.



### **Gruppengrösse**

Fünf bis maximal sieben Personen (jeden Leistungsniveaus)

### **Trainingszeiten**

Mittwoch 7.00–7.50 Uhr

Weitere Trainingszeiten auf Anfrage.

Die Kurse starten quartalsweise.

### **Kursinhalt**

Übungsinputs spezifisch für Läufer mit diversen Tools

- Lektion 1: Pilates, Fokus Rumpfstabilisation
- Lektion 2: Miniband und Flowtonic, Fokus Beinachsentraining
- Lektion 3: TRX, Fokus Rumpfkontrolle
- Lektion 4: Pilates in Progression
- Lektion 5: TRX in Progression
- Lektion 6: Faszientechniken, Fussstabilisation und Tapemöglichkeiten

### **Anmeldung**

Per Mail an [zuerich-loewenstrasse@medbase.ch](mailto:zuerich-loewenstrasse@medbase.ch) oder per Telefon: 044 226 36 36.

Die Anmeldung ist verbindlich. Durchführung nur bei genügend Anmeldungen.

### **Kosten**

Sechs Lektionen à 50 Minuten CHF 220

Aufgrund aufbauendem Kurs ist das Nachholen einzelner Lektionen nicht möglich.

### **Leitung**

Senta Bitter, Physio BSc, Pilatesinstructorin, Medical Athletic Coach, Kursleiterin TRX

Angela Hofstetter, Physio BSc, CAS Sportphysiotherapie, Kursleiterin TRX