

# Laufschulung

## Jeden Mittwoch: Gruppentraining für Läufer

Das Gruppentraining unterstützt alle Läuferinnen und Läufer oder solche, die es werden wollen – 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.



### **Gruppengrösse**

Maximal zehn Personen (Mindestteilnehmerzahl: fünf Personen).  
Auf Anfrage ist auch Einzeltraining möglich.

### **Zielgruppe**

Hobby- und Freizeitläufer

### **Trainingsdaten und -zeiten**

Mittwoch 7.30 – 8.30 Uhr  
Die Kurse starten quartalsweise.

### **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 Gruppentrainings à 60 Minuten CHF 220

### **Treffpunkt und Ausrüstung**

Medbase (Empfangstheke), Löwenstrasse 29, 8001 Zürich, in Trainingskleidung.  
Duschmöglichkeiten sind vorhanden.

### **Leitung**

Alice Spott, MSc Physiotherapie, Osteopathie, ehemalige 800 m Kader Läuferin  
Nadine Dewes, Physiotherapeutin, Lauf- und Bewegungsanalyse nach Dr. Matthias Marquardt,  
ambitionierte Läuferin