

# LAUFINPUT

"Laufen ist nicht gleich Laufen"

Warum Laufen keine einfache Sportart ist und welche Veränderungen zu einem effizienteren und verletzungsärmeren Laufstil führen, ist Inhalt dieser Kurse.

Gemeinsam analysieren wir die Sportart und geben dir viele wertvolle Tipps und Tricks mit auf den Weg.

## **Block 1: Lauftechnik/Laufschule**

- Verstehe die Komplexität der Laufbewegung
- Wieso machen wir Lauf ABC?

Dauer: 2x2h

## **Block 2: Trainingsvariationen**

- Intervalltraining
- Treppentraining

Dauer 1x2h

## **Block 3: Trailrunning**

- Verschieden Techniken
- Ausrüstung/Planung

Dauer: 1x2h

**Anmeldung und weitere Infos:**

Mail an: [info@physio8a.ch](mailto:info@physio8a.ch)

**Kursort:**

Treffpunkt und Kursende für Kursblock 1 und 2 ist in der Praxis Physio 8a, Sulgenrain 14 in Bern. Der Kurs startet um 18:00.

In der Praxis gib es Umkleide- und Duschmodöglichkeiten. Wertsachen können sicher aufbewahrt werden. Wer sich umziehen möchte, bitte genug Zeit einplanen!

Der Theorieteil wird immer in der Praxis stattfinden. Der praktische Teil findet je nach Thema draussen oder in den Praxisräumen statt. Bitte Wetter- und Temperaturentsprechende Kleider mitbringen!

Der Kursblock 3 findet am Gurten statt. Treffpunkt um 18:00 bei der Gurtenbahn. Aufbewahrung der Wertsachen in meinem Auto. Wir werden die ganzen zwei Stunden im freien verbringen. Bitte entsprechende Kleider mitbringen.

**Ausrüstung:**

Für den Block 1 brauchst du keine spezielle Ausrüstung. Laufschuhe und Laufkleider sind natürlich von Vorteil ;-)

Für den Block 2 wäre es spannend, wenn du deine Sportuhr mit Herzfrequenzmessung (von Vorteil mit einer Brustgurte) hast.

Für den Block 3 wenn möglich/vorhanden eine Laufrucksack und Laufstöcke mitbringen.

**Kurskosten:**

1. Kursblock: 120.-

2. Kursblock: 60.-

3. Kursblock: 60.-

**Durchführung:**

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmer:innen statt. Maximal können 8 Läufer:innen teilnehmen.

**Voraussetzung:**

Du brauchst keine speziellen Vorkenntnisse. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Laufeinsteiger:innen wie auch an fortgeschrittene Läufer:innen, welche sich weiterentwickeln möchten.

Wir werden keine langen Trainingseinheiten mache, sondern unser Fokus liegt auf dem Techniktraining, so dass jeder/jede auf seinem Niveau profitieren kann.

**Kursleitung:**

Der Kurs wird von Hannah Yelin und Maria Merz durchgeführt. Wir sind beide ausgebildete Sportphysiotherapeutinnen und gleichzeitig passionierte Läuferinnen.

**Bei Fragen erreichst du uns unter [info@phyiso8a.ch](mailto:info@phyiso8a.ch)**