

| Im Laufschrift älter werden - Runningseminar für Senioren 2. - 5. Juni 2021 / provisorisches Detailprogramm | | | | | |
|---|---|---|--|--|---------------------|
| Praxis | Lauftraining | Erlebe die verschiedenen Trainingsinhalte des kompletten Läufers/der kompletten Läuferin. | | | |
| Praxis | Ergänzungstraining | Zusätzlich zu den reinen Lauftrainings, gehören auch ergänzende Trainings für die Kraft, Flexibilität und Erholung mit dazu. | | | |
| Theorie | Vortrag | Hintergrundwissen, Tipps und Tricks rund ums Laufen, vermittelt in kurzen Theorieblocks durch Viktor Röthlin und seinem Team. | | | |
| Zeit | Donnerstag, 02.06. | Freitag, 03.06. | Samstag, 04.06. | Sonntag, 05.06. | Zeit |
| 07:30 | Individuelle Anreise | Footing | Footing | Fettstoffwechseltraining entlang dem Hallwilersee | 07:30 |
| 08:00 | | Stretching (45min) | Core-Stability (45min) | | 08:00 |
| 08:30 | | Frühstück | | | Rückgabe Testschuhe |
| 09:00 | | | | Sonntagsbrunch & Check-out bis 12.00 | 09:00 |
| 09:30 | | | | | 10:00 |
| 10:00 | Welcome Apéro & "Der komplette Läufer" | Kraft erhalten Training im Gym (45min) | Stürze vermeiden mit Koordinationstraining (45min) | | 10:30 |
| 10:30 | Mittagessen | | | "Erährungsgrundlagen für bewegte Senioren" | 11:00 |
| 11:00 | "Im Laufschrift älter werden" & Abgabe Testschuhe | | | Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (45 Min.) | 11:30 |
| 11:30 | | | | "Trainingsgestaltung mit System - fit und gesund bleiben?" | 12:00 |
| 12:00 | Hotel Check-in | Walking-Jogging Runde | Intervall am Hügel | | 12:30 |
| 12:30 | Lauf ABC inkl. Videoaufnahme | Videoauswertung Gruppe 2 | Videoauswertung Gruppe 3 | Verabschiedung Individuelle Heimreise | 13:00 |
| 13:00 | | | | | oder |
| 13:30 | Videoauswertung Gruppe 1 | SPA | SPA | | 14:00 |
| 14:00 | oder | | | | 14:30 |
| 14:30 | SPA | | | | 15:00 |
| 15:00 | Nachessen und gemütliches Beisammensein | | | | 15:30 |
| 15:30 | | | | | 16:00 |
| 16:00 | | | | | 16:30 |
| 16:30 | | | | | 17:00 |
| 17:00 | | | | | 17:30 |
| 17:30 | | | | | 18:00 |
| 18:00 | | | | | 18:30 |
| 18:30 | | | | | 19:00 |
| 19:00 | | | | | 19:30 |
| 19:30 | | | | | 20:00 |
| 20:00 | | | | | 20:30 |
| 20:30 | | | | | 21:00 |
| 21:00 | | | | | |

Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer, etc.) angepasst.

Die Trainings sind fakultativ und die Teilnehmer entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten.

Voraussetzung für eine Teilnahme:

- Du bist im Seniorenalter oder "läufst" langsam darauf zu.
- Du bist gerne in einer geselligen Runde und freust dich über den Austausch mit anderen LäuferInnen die im Laufschrift älter werden.