

Im Laufschrift älter werden - Runningseminar für Senioren Hotel Sempachersee 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	Mittwoch, 02.06.	Donnerstag, 03.06.	Freitag, 04.06.	Samstag, 05.06.	Zeit	
07:30	Individuelle Anreise	Footing	Footing	Fettstoffwechseltraining entlang dem Sempachersee	07:30	
08:00		Stretching (45min)	Core-Stability (45min)		Rückgabe Testschuhe	08:00
08:30						Frühstück & Freizeit
09:00		Welcome Apéro & "Der komplette Läufer"	Kraft erhalten Training im Gym (45min)	Stürze vermeiden mit Koordinationstraining (45min)	09:00	
09:30					Mittagessen	Freizeit
10:00	"Im Laufschrift älter werden" & Abgabe Testschuhe	Walking-Jogging Runde	Intervall am Hügel	10:00		
10:30				Hotel Check-in	Videoauswertung Gruppe 2	Videoauswertung Gruppe 3
11:00	Lauf ABC inkl. Videoaufnahme	oder Freizeit	oder Freizeit			
11:30				Videoauswertung Gruppe 1	oder Freizeit	oder Freizeit
12:00	Verabschiedung & individuelle Heimreise	Nachessen und gemütliches Beisammensein	Nachessen und gemütliches Beisammensein			
12:30				Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (45 Min.)	oder Freizeit	oder Freizeit
13:00	"Trainingsgestaltung mit System - fit und gesund bleiben?"	oder Freizeit	oder Freizeit			
13:30				Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit
14:00	Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit			
14:30				Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit
15:00	Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit			
15:30				Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit
16:00	Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit			
16:30				Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit
17:00	Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit			
17:30				Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit
18:00	Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit			
18:30				Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit
19:00	Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit			
19:30				Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit
20:00	Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit			
20:30				Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit
21:00	Verabschiedung & individuelle Heimreise	oder Freizeit	oder Freizeit			

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.