

<b>Im Laufschrift älter werden - Runningseminar für Senioren</b> <b>Hotel Sempachersee</b> 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. "Medical Day" mit Dr. med. Peter Züst	Freitag, 04.06.	Samstag, 05.06.	Zeit	
07:30	Individuelle Anreise	Morgen-Footing	Morgen-Footing	Fettstoffwechseltraining entlang dem Sempachersee	07:30	
08:00		Fussgymnastik (45 Min.)	Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (45 Min.)		08:00	
08:30					08:30	
09:00		Frühstück	Frühstück & Freizeit	Frühstück	09:00	
09:30					09:30	
10:00		«Im Laufschrift älter werden!»			10:00	
10:30	Welcome Apéro & Vortrag "Der komplette Läufer"	Kraft erhalten (45min)	Stürze vermeiden dank Koordinationstraining	Rückgabe Testschuh & Check out	10:30	
11:00					11:00	
11:30					11:30	
12:00	gemeinsames Mittagessen	Individuelles Mittagessen & Freizeit	Individuelles Mittagessen & Freizeit	«Ernährungsgrundlagen für bewegte Senioren»	12:00	
12:30						12:30
13:00	Abgabe Testschuhe & Spaziergang mit Gleichgewichtstraining			Yoga (45min) mit Pia Aregger		13:00
13:30				"Trainingsgestaltung mit System - fit und gesund bleiben?"		13:30
14:00					14:00	
14:30	Hotel Check-in				14:30	
15:00				Verabschiedung & individuelle Heimreise	15:00	
15:30					15:30	
16:00	Lauf ABC inkl. Videoaufnahme	Intervall-Training mit BTB-Test (Basic-Trainings-Biofeedback-Test)	Aqua Jogging und Wassergymnastik		16:00	
16:30					16:30	
17:00					17:00	
17:30					17:30	
18:00	Videoauswertung (45 Min.)	«Full out oder steter Tropfen höhlt den Stein?»	Freizeit		18:00	
18:30					18:30	
19:00 bis ...	Nachessen und gemütliches Beisammensein				19:00 bis ...	

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.