



# Joggingkurs 2018

Jeweils am Donnerstag von 19.00 bis 20.00 Uhr

1.)	Do. 5. April	Kursziele, warum Joggen, Verschiedenes Die grössten Trainingsfehler	Sepp
2.	Do. 12. April	Wie kann ich gelenkschonend Joggen Aufwärmen, Dehnungen, Sportverletzungen	Sepp
3)	Do. 19. April	Laufschule, Herzfrequenz, Pulsuhr Muskelkater, Seitenstechen, Muskelkrämpfe	Esther, Sepp
4.	Do. 26. April	Laufschuhe, Bekleidung	Pius Meyer
5.	Do. 3. Mai	Körperhaltung, Lauftechnik, Laufstil	Leonie, Sepp
	Do. 10. Mai	<b>Auffahrt</b> leichtes Lauftraining mit Gruppe 4 (freiwillig)	Sepp
6.	Do 17. Mai	Atmung, Hügel- und Talläufe	Sepp
7.	Do. 24. Mai	Stabilisations- und Kräftigungsübungen	Sepp
	Do. 31. Mai	<b>Fronleichnam</b> leichtes Training mit Gruppe 4 (freiwillig)	Sepp
	Do. 7. Juni	<b>Lauftreff-Picknick</b>	alle sind eingeladen
8.	Do. 14. Juni	Trainingsaufbau, Leistungssteigerung Fettverbrennung, Intervall	Sepp
9.	Do. 21. Juni	Fussgymnastik, Ernährung, Getränke	Luzia
10.	Do. 28. Juni	Trainingsformen, Trainingsintensität Ratschläge für Läufe, Rückblick, Ziele	Sepp

Anmelden bei: Baumeler Sepp 041 980 24 79 [sepp.baumeler@gmx.ch](mailto:sepp.baumeler@gmx.ch)

## Unsere T-Shirt Sponsoren

