

Mein erster MARATHON

Laufseminar mit Brigitte Röllin

15x 2h (Theorie und Praxis) am Mittwoch von 18.30 bis 20.30 Uhr sowie Begleitung zum Luzern-Marathon

Start: Mittwoch 31. März 2010

Am Ende dieses Kurses laufen Sie am Luzern-Marathon (31.10.2010) die Originaldistanz von 42,195 km. Voraussetzung ist, dass pro Woche mindestens zwei weitere Trainings selbständig absolviert werden. Die Gruppe wird von mir nach Luzern begleitet. Angesprochen sind Läuferinnen und Läufer, deren grosser Traum es ist, einen Marathon zu laufen. Sie laufen bis jetzt schon einigermaßen regelmässig und sind imstande zurzeit etwa eine Stunde ohne Pause locker zu laufen. Der Kurs kann auch ohne Teilnahme am Marathon besucht werden (keine Reduktion der Kurskosten). Der Kurs findet alle 2 Wochen (ohne Schulsommerferien) statt. An jedem Kursabend wird das selbständig zu absolvierende Training für die nächsten 2 Wochen besprochen. Die TeilnehmerInnen tragen dieses ins Trainings-tagebuch ein.

Kursdaten

31.3./14.4./28.4./12.5./26.5./9.6./23.6./7.7./18.8./1.9./15.9./29.9./13.10./27.10./**31.10.**/10.11.2010

Im Kurs sind folgende Punkte integriert:

- Die richtige Lauftechnik
- Stretching
- Grundlagen der Trainingsplanung
- Krafttraining für Läuferinnen und Läufer
- Erfahrungsaustausch nach dem Marathon
- Koordination: Laufschnelle
- Laktatstufentest nach der Methode Feldmann/Chlebek
- Funktionelle Bekleidung und der richtige Laufschuh
- Ernährung

Treffpunkt

eurofit Fitness-, Sport-&Wellness-Center Schaffhausen, Rheinweg 1, 8200 Schaffhausen

Anmeldung

Per E-Mail an info@brigitteroellin.ch, per Telefon 052 643 23 48 oder mit untenstehendem Talon bitte bis spätestens 12. März 2010. Sie erhalten vor dem ersten Kursabend eine schriftliche Kursbestätigung.

Kosten

Fr. 590.– (exkl. Startgeld/Reise Luzern-Marathon, inkl. Laktatstufentest im Wert von Fr. 215.–)

Der Kurs wird ab 8 TeilnehmerInnen durchgeführt.

Für Fragen steht Ihnen Brigitte Röllin (Telefon 052 643 23 48) gerne zur Verfügung.



Anmeldung

Ich melde mich für das Laufseminar an.

Ich besitze eine Pulsuhr, Marke _____ Modell _____

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

Telefon P. _____ Telefon G. _____

Mobile _____ E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Talon bitte senden an: Brigitte Röllin, Kirchbergstrasse 19a, 8207 Schaffhausen