



Krafttraining und Beweglichkeit für LäuferInnen

Datum: Wintertraining vom 15. Nov 2011 bis 7. Feb 2012

Wir bieten: Krafttraining für Läufer

Wann: Jeden Dienstag, 20.15 - 21.15 Uhr
Während den Schulferien findet kein Training statt

Wo: Turnhalle Feldmatt-Schulhaus

Angebot: Krafttraining für Läufer

Für einen sauberen und ökonomischen Laufstil, sowie zur Vermeidung von Überlastungsschäden ist ein Krafttraining für Laufsportler sehr wichtig. Besonders Übungen für den Rumpf-, Hüft- und Gesässbereich sind für eine gute Laufhaltung sehr wichtig. Speziell im Winter wenn die Tage kürzer und Lauftrainings monotoner sind, kann ein Krafttraining eine echte Alternative sein.

Duschen und Garderoben vorhanden.

Du kannst jederzeit beginnen und die Intensität bestimmen

Programm:

- Aufwärmen	ca. 20 Min
- Kraft	ca. 30 Min
- Dehnen	ca. 10 Min

Teilnehmer: Alle die etwas für ihre Gesundheit tun wollen sind herzlich willkommen

Leiter: Markus Jenny freut sich auf dein Mitmachen.

Kosten: Vereinsmitglieder der LRE sind gratis
Nicht-Mitglieder Fr. 4.00 pro Abend (aufgestellte Kasse)

Fragen: Markus Jenny, Mobile 078 842 73 76

Mit sportlichem Gruss
Vorstand Läuferriege Ebikon