



Gruppeneinteilung Sommer 2026

Das Konzept ist so aufgebaut, dass bis im Herbst - bei entsprechender Voraussetzung - mit wöchentlich 2 Trainings das Ziel erreicht werden kann. Fleissigere LäuferInnen können in dieser Zeit auch Gruppen wechseln und weitere Ziele anpeilen.

Gruppe	Voraussetzung	Ziel	LeiterInnen
Nordic Walking 1-2 Gruppen	Freude an der Bewegung Einsteiger	Mit schnellen Schritten zum Wohlbefinden Fettverbrennung	Lisbeth Gisler Bruno Bättig Erich Schuler
Läufer/-innen 1	Freude an der Bewegung Einsteiger ca. 20 Min. ohne Unterbruch laufen können (ca. 7.30 min/Km)	Bis im Herbst 30 Min. ohne Unterbruch laufen können	Trainer gesucht! Hast du Interesse?
Läufer/-innen 2	30-60 Min. ohne Unterbruch laufen können (6 - 7 min/Km)	Bis im Herbst 60 Min. ohne Unterbruch laufen können	Magi Bänziger Bruno Fleischli
Läufer/-innen 3	Schneller -D 4.30 - 5.00 Mittel -D 5.00 - 5.30 Langsamer -D 5.30 - 6.00	60-75 Min. mit Tempowechsel und Laufschule	Martin Brunner Urs Näpflin
Läufer/-innen 4	Schneller -D 4.00 - 4.30 Mittel -D 4.30 - 5.00 Langsamer -D 5.00 - 5.30	Abwechslungsreiches Aufbautraining für Wettkämpfe	Adrian Burri Trainer gesucht! Hast du Interesse?
Läufer/-innen 5	Schneller D 4.00 - 4:30 von ca. 30 Minuten	Abwechslungsreiches Aufbautraining für Wettkämpfe Start mit Gruppe 4 anschliessend schnelle Einheit	Adrian Burri
Jugend 10 - 16 Jahre	10 Min. laufen können	20 - 30 Min. laufen können In spielerischer Form Freude am Laufen gewinnen Vorbereitung auf Wettkämpfe	Yves Burch Julia Schubert Erik Arnold Jael Arnold Alicia Durrer
Kids 5 - 9 Jahre	Keine	Bewegung und Spass	Rita Fassbind Pavel Sir

Hinweis: D = Dauerlauf

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Kontakt: Martin Brunner, Standortleiter SwissLauftreff Ebikon
Telefon: 079 338 57 94
E-Mail: martin_brunner@blueemail.ch