SwissLauftreff Standort Ebikon

Gruppeneinteilung Winter 2025/26

Läuferriege Ebikon

Das Konzept ist so aufgebaut, dass bis im Frühling – 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	Einsteiger + Fortgeschrittene ca.15 Min. (7.45 Min/km)	Im Frühling ca.30 Minuten ohne Unterbruch laufen	**Trainer gesucht! Hast du Interesse?**
Läufer-/innen 2	30–60 Min. ohne Unterbruch laufen können (6 – 7 min/km)	Bis im Frühling 60 Min. ohne Unterbruch laufen können	Bruno Fleischli
Läufer-/innen 3	40-50 Minuten ohne Unterbruch laufen können (5.30 bis 6.30 Min/km)	60 Minuten mit Tempowechsel und Laufschule	Martin Brunner
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	Urs Näpflin Adrian Burri **Trainer gesucht! Hast du Interesse?**
Jugend ab 10-16 Jahre	10 Minuten laufen können	Gute Kondition und teilweise Vorbereitung Wettkämpfe	Yves Burch Julia Schubert Erik Arnold Jael Arnold
Kids ab 5-9 Jahre	keine	Bewegung und Spass	Rita Fassbind Pavel Sir Alicia Durrer

Hinweise: D = Dauerlauf
Versicherung ist Sache der Teilnehmer-/innen

Kontakt: Adrian Barmettler, Standortleiter SwissLauftreff Ebikon
Telefon: 079 253 55 10
E-Mail: adi.barmettler@gmail.com

Stand: Oktober 2025