



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 Fritz Kübli
Läufer 1a Läufer 1b	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	Verena Bättig Karin Betschart Martin Koch
Läufer 2	30-60 Min. ohne Unterbruch laufen können (6 - 7 min/Km)	Bis im Herbst 60 Min. ohne Unterbruch laufen können	Magi Bänziger Karl Gauderon
Läufer 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	Markus Burch Bruno Fleischli
Läufer 4	Schneller -D 4.00 - 4.30 Mittel -D 4.30 - 5.00 Langsamer -D 5.00 - 5.30	Abwechslungsreiches Aufbautraining für Wettkämpfe	Urs Gwerder Urs Näpflin
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 Peter Waser Julia Schubert Erik Arnold
Kids 5 - 9 Jahre	Keine	Bewegung und Spass	Rita Fassbind

Hinweis: D = Dauerlauf

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Kontakt: Ernst Gisler, Standortleiter SwissLauftreff Ebikon
Telefon P: 041 410 60 50 / Mail: gisler-mueller@bluewin.ch