



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.

<b>Gruppe</b>	<b>Voraussetzung</b>	<b>Ziel</b>	<b>LeiterInnen</b>
<b>Nordic Walking 1-2 Gruppen</b>	Freude an der Bewegung Einsteiger	Mit schnellen Schritten zum Wohlbefinden Fettverbrennung	Lisbeth Gisler Bruno Bättig Fritz Kübli
<b>Läufer 1a Läufer 1b</b>	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	Karin Betschart Martin Koch
<b>Läufer 2</b>	30-60 Min. ohne Unterbruch laufen können (6 - 7 min/Km)	Bis im Herbst 60 Min. ohne Unterbruch laufen können	Magi Bänziger Karl Gauderon
<b>Läufer 3</b>	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
<b>Läufer 4</b>	Schneller -D 4.00 - 4.30 Mittel -D 4.30 - 5.00 Langsamer -D 5.00 - 5.30	Abwechslungsreiches Aufbautraining für Wettkämpfe	Adrian Barmettler Urs Näpflin
<b>Jugend 10 - 16 Jahre</b>	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
<b>Kids 5 - 9 Jahre</b>	Keine	Bewegung und Spass	Rita Fassbind Pavel Sir

Hinweis: D = Dauerlauf

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Kontakt: Ernst Gisler, Standortleiter SwissLauftreff Ebikon  
Telefon : 041 410 60 50 / 079 421 92 76 Mail: [gisler-mueller@bluewin.ch](mailto:gisler-mueller@bluewin.ch)