



 **LG GLARUS** ...wo's laufä Spass macht!

Laufkurs Laufgruppe Glarus - Start 12. Mai 2025

Montag, 12. Mai

Was haben Arme, Kopf und Rumpf mit Laufen zu tun?

Grundlagen, Erkenntnisse und Irrtümer

Montag, 19. Mai

Laufschuh- und Fusstest mit Tödi Sport!

Fuss- und Laufanalyse, Testschuhe der Marken New Balance, Saucony, Hoka und On - Parcours zum Schuhe testen

Montag, 26. Mai

Auch LäuferInnen brauchen Krafttraining!

Wichtigste Regeln, Einbau ins Lauftraining

Montag, 02. Juni

Testlauf Klöntalerseelauf!

Longjog, Fettstoffwechsel

Montag, 16. Juni

Ampelsystem im Laufsport!

Intensitäten spüren

Montag, 23. Juni

Techniktraining ist keine Zeitverschwendung!

Lauffeffizienz und -ökonomie verbessern

Freitag, 27. Juni

Wettkampffieber!

Teilnahme am 40. Jubiläums-Klöntalerseelauf



Unkostenbeitrag: CHF 90.- inkl. Startplatz Klöntalerseelauf



Neugierig?
Scan mich!