

# Krafttraining für Läufer

Das Krafttraining für Läufer ist eine zusätzliche Unterstützung zum Lauftraining. Egal, ob Sie Laufanfänger oder fortgeschrittene Läuferin sind – wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Leitung optimal vorzubereiten. In einer motivierten Gruppe verbessern wir mit spezifischen Kraftübungen die Laufökonomie. Gleichzeitig wirken die Übungen präventiv gegen die häufigsten Verletzungen beim Laufen.



## Informationen zum Angebot

### Gruppengrösse

Drei bis maximal zehn Personen (jeden Leistungsniveaus)

### Trainingszeit

Samstag 8.00–8.50 Uhr

### Anmeldung

Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung bis eine Woche vor der ersten Teilnahme  
(Anmeldung verbindlich, Durchführung nur bei genügend Anmeldungen)

### Kosten

CHF 300 / 10er-Abonnement

Das Abonnement ist vier Monate ab der ersten Lektion gültig.

Probelektion auf Anfrage.

## Leitung

**Melanie Rüdüsüli**, Physiotherapeutin FH, Master of Science in Physical Therapy,  
Sportphysiotherapeutin SPT

**Premila Lawrence**, Physiotherapeutin BSc, Sportphysiotherapeutin SPT,  
Fachverantwortung Pilates

**Andreas Hollenstein**, Physiotherapeut MSc