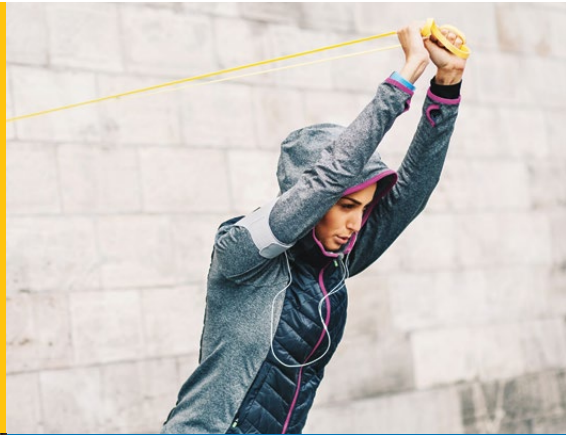


Fit for Running

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



Gruppengrösse

Fünf bis maximal sieben Personen (jeden Leistungsniveaus)

Trainingszeiten

Freitag 7.10–8.00 Uhr

Weitere Zeiten auf Anfrage.

Die Kurse starten quartalsweise.

Kursinhalt

Übungsinputs spezifisch für Läufer mit diversen Tools

- Lektion 1: Pilates, Fokus Rumpfstabilisation
- Lektion 2: Miniband und Flowtonic, Fokus Beinachsentraining
- Lektion 3: TRX, Fokus Rumpfkontrolle
- Lektion 4: Pilates in Progression
- Lektion 5: TRX in Progression
- Lektion 6: Faszientechniken und Fussstabilisation

Anmeldung

Per Mail an zuerich-loewenstrasse@medbase.ch oder per Telefon: 044 226 36 36.

Die Anmeldung ist verbindlich. Durchführung nur bei genügend Anmeldungen.

Kosten

Sechs Lektionen à 50 Minuten CHF 230

Aufgrund aufbauendem Kurs ist das Nachholen einzelner Lektionen nicht möglich.

Leitung

Senta Bitter, Dipl. Physiotherapeutin FH, Pilatesinstructorin, Medical Athletic Coach,
Kursleiterin TRX

Angela Hofstetter, Dipl. Physiotherapeutin FH/MAS, Sportphysiotherapie, Kursleiterin TRX,
Pilatesinstructorin