

Programm

Samstags 9:30h Besammlung – Sportplatz Rheinwiese Schaan

Training von 9:45h bis 11:00h

11.2.2023	Startevent – Einführung und kleine Standortbestimmung
18.2.2023	Ausdauer – ‘Grundmauer’ zur Basis aller Trainings
25.2.2023	Schön laufen und doch effizient – individuelle Ganganalyse
4.3.2023	Ausdauer Varianten
11.3.2023	Intervallmethode I
18.3.2023	Staffelfieber
25.3.2023	Wettkampfvorbereitung
1.4.2023	Bretschalauflauf
15.4.2023	Ausdauer – Ausdauer - Ausdauer
22.4.2023	Schwellenlauf
29.4.2023	Ergänzendes Kraft- und Stabilisationstraining
2023	Städtlelauf Vaduz

Organisation

Die Trainings werden von den Lauftrainerinnen und Trainer des TV Schaan angeboten (Kidstraining von KindersportleiterInnen). Ganganalyse und Beratung durch Bewegungswissenschaftlerin ETH.

Das Angebot ist für alle – ob jung oder alt -zugänglich und vereinsunabhängig.

Das Programm wird den individuellen Bedürfnisse und Zielen der TeilnehmerInnen angepasst.

Training in Kleingruppen mit gemeinsamem Abschluss und Austausch.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Als Anbieter können wir keine Haftungen übernehmen.

Die Anmeldung ist mit gleichzeitiger Einzahlung des Beitrags gültig

Gemeinsam läuft sich's besser

Einführung in den Laufsport und Vorbereitung der regionalen Lafevents

Kids, Jugend und Erwachsene

Wolltest Du schon immer mit dem Laufen beginnen oder Deine Leistung verbessern und gemeinsam den Laufsport erleben? Seid ihr als Familie bewegungsfreudig und würdet gerne einmal gemeinsam an einem regionalen Lafevent teilnehmen? Dann seid ihr hier genau richtig! An zehn Samstagen werden wir Dir/Euch die Vorzüge des Laufsports, ein korrektes Laufbild, richtige Ausrüstung und optimale Trainingsplanung näher bringen.



In verschiedenen Gruppen und auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden wir verschiedene Trainings durchführen sowie auch mittels Übungen und individuellen Analysen das eigene Laufbild analysieren und optimieren.

Für unsere jüngsten Athleten ab 6 Jahren (jüngere Kids auf Anfrage) werden wir ein kindergerechtes und spielerisches Training in eigenen Gruppen anbieten, so dass die ganze Familie Spass haben wird. Ebenso wird es für die älteren Kids und die Jugend eine eigene Gruppe geben.



Mit 100.00 CHF (200.00 Familienpreis) für zehn Trainings und Betreuung an den Läufen im Liechtenstein seid ihr dabei! Anmeldung bis 31. Januar 2023.

Inkludierte Leistungen:

- 10 geführte Trainings in verschiedenen Gruppen
- Individuelle Ganganalyse und Beratung zur Verbesserung des Gangbildes
- Tipps und Tricks rund ums Laufen und das Training
- Betreuung an den Läufen im FL