

## PROGRAMM LAUFKURS / Lauftreff: **Laufen-MIT Sicherheit, MIT Sicherheit – Laufen** Frühling 2024 vom 2. APRIL BIS 25. JUNI 2024

Einstieg ins Programm jederzeit möglich

ZEIT	AKTIVITÄT	Trainer / Leiter
19:45 Uhr ± 21:00 Uhr		
Dienstag, 2.4.2024	<b>Begrüssung und Kennenlernen, Kurseröffnung</b> Einlaufen mit dynamischem Stretching, anschliessend Lauf-ABC bzw. Lauschule in der regionalen Sport- und Erholungsanlagen Kellen: «Sportlich richtiges, effizientes Laufen ist ein leichter, fließender und eleganter Bewegungsablauf». Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Andreas
Dienstag, 9.4.2024	*Footing bzw. Jogging mit Lauf-ABC in oder um die regionalen Sport- und Erholungsanlagen Kellen. *Dauerlaufgeschwindigkeit, bei der die Pulsfrequenz ständig bei 130/min liegt	Andreas
Dienstag, 16.4.2024	Einlaufen mit dynamischem Stretching und Lauf-ABC, anschliessend schwedisches und/oder polnisches *Fahrtspiel, Sprechen in kurzen Sätzen bis zur beschleunigten Atmung. Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching. *Beim Fahrtspiel handelt es sich um eine Trainingsmethode bei der das Trainingstempo und die Trainingsintensität mehrfach gesteigert und verringert wird.	Andreas
Dienstag, 23.4.2024	«Der RorschacherBerg ruft! Trailrunning, das naturverbundene und spannende Lauferlebnis». Sprechen in kurzen Sätzen noch möglich, Berglauf und/ oder zügige Bergwanderung.	Andreas
Dienstag, 30.4.2024	Läuferspezifische Rumpfstabilisation, Kraft im Gleichgewicht und Mobilisation anschliessend kurzer Dauerlauf, Gymnastik und statisches Stretching.	Andreas
Dienstag, 7.5.2024	*Footing bzw. Jogging mit Lauf-ABC in oder um die regionalen Sport- und Erholungsanlagen Kellen. *Dauerlaufgeschwindigkeit, bei der die Pulsfrequenz ständig bei 130/min liegt	Andreas
Donnerstag, 9.5.2023	Der <u>Auffahrtslauf St.Gallen</u> ist eine feste Grösse im Schweizer Laufkalender. Dabei reisen Läuferinnen und Läufer auch von <u>ausserhalb der Ostschweiz nach St.Gallen</u> . «Wir sind dabei und freuen uns auf einen gelungenen Tag»	
Dienstag, 14.5.2024	Mobilisation und Stabilisation, Einlaufen, Lauf-ABC anschliessend Intervall 10-12x 1 Minute mit 1' Trabpause der regionalen Sport- und Erholungsanlagen Kellen. Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Katja
Donnerstag, 16.05.2024	Theorieinput Laufsport an der Schuppisstrasse 2a, Referate. Austausch über Projekte und Ideen, Ausblick auf den Läufer*innen Jahr	Andreas
Dienstag, 21.5.2024	Einlaufen mit dynamischem Stretching und Lauf-ABC, Mitteltempo, Sprechen in kurzen Sätzen noch möglich. Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Andreas
Donnerstag, 23.05.2024	Vereinsgründung Lauftreff Goldach an der Schuppisstrasse 2a, Zeit 19:45 Uhr	
Dienstag, 28.5.2024	«Der RorschacherBerg ruft! Trailrunning, das naturverbundene und spannende Lauferlebnis». Sprechen in kurzen Sätzen noch möglich, Berglauf und/ oder zügige Bergwanderung.	Andreas
Dienstag, 04.06.2024	Einlaufen mit dynamischem Stretching und Lauf-ABC, 5 lockere Steigerungen, 4-6x 4 Minuten intensiv «HIT, High Intensity Training», 3 Minuten Trabpause, Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.	Andreas
Dienstag, 11.06.2024	Einlaufen, Stretching und Lauf-ABC, «Dauerlauf mit Endbeschleunigung» z.B. 30 Minuten Dauerlauf progressiv, intensiver 20 Minuten Mitteltempo und 10 Minuten intensiver Dauerlauf. Auslaufen, Gymnastik und Stretching.	Andreas
Dienstag, 18.06.2024	«Der Berg ruft! Trailrunning, das naturverbundene und spannende Lauferlebnis». Sprechen in kurzen Sätzen noch möglich, Berglauf und/ oder zügige Bergwanderung nach Untereggen.	Andreas
Donnerstag, 20.06.2024	Theorieinput Laufsport an der Schuppisstrasse 2a, Referate. Austausch über Projekte und Ideen, Ausblick auf die Sommerpause	Andreas
Dienstag, 25.06.2024	Läuferspezifische Rumpfstabilisation, Kraft im Gleichgewicht und Mobilisation anschliessend kurzer Dauerlauf, Gymnastik und statisches Stretching.	Andreas
Dienstag, 4.7.2023 19:30 Uhr ± 21:00 Uhr	<b>Ausser Programm, Joker für versäumte, entschuldigte Lektion und ...es geht weiter mit dem Lauftreff Laufen-MIT Sicherheit, MIT Sicherheit – Laufen</b> Dauerlauf im Plaudertempo entlang des Bodensee, Rhein, etc. Auslaufen, Gymnastik, statisches Stretching und Regeneration.	Andreas

Programmänderungen bleiben vorbehalten (Änderungen der Teilnehmenden werden nach Lauftreffinteressen berücksichtigt).  
Die Laufkurse finden bei jedem Wetter statt, die Lauftreffs nach Lust und Laune durch die WhatsApp-Gruppen-Chat Koordination.