



GRUPPEN-LAUFKURS IM RAGAZER RUNNING POINT

16. SEPTEMBER BIS 11. NOVEMBER 2020

Durch das richtige Laufen wird Stress abgebaut. Zusammen mit weiteren Laufbegeisterten lernen Sie, wie das Laufen zum Vergnügen wird. In aufbauenden Trainingseinheiten vermittelt Ihnen Runningcoach Richi Umberg das genussvolle Laufen.

PROGRAMM

| ZEIT | AKTIVITÄT | COACH |
|--|---|-------------------------------|
| Mittwoch, 16.09.2020 18.00 – 20.30 Uhr | Indoor: «Tatort Laufschuhe oder der Laufschuh im Fokus» Theorie, Diskussion und Praxisbezug mit Frau Dr. Anke Neubert, Sportwissenschaftlerin im Swiss Olympic Medical Center Bad Ragaz. Outdoor: Grundlagen des Laufens, sensomotorische Übungen, Barfusslaufen, Lauf-ABC und Laufschule mit Koordinationsleiter etc. im Giessenpark. | Richi Umberg Anke Neubert |
| Mittwoch, 23.09.2020 19.00 – 20.30 Uhr | Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching anschliessend Lauf-ABC bzw. Laufschule: «Sportlich richtiges, effizientes Laufen ist ein leichter, fliessender, eleganter Bewegungsablauf», Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching. | Richi Umberg |
| Mittwoch, 30.09.2020 19.00 – 20.30 Uhr | Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching und Lauf-ABC, schwedisches und polnisches Fahrtspiel, sprechen in kurzen Sätzen bis zur beschleunigten Atmung, Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching. | Richi Umberg |
| Mittwoch, 07.10.2020 18.00 – 20.30 Uhr | Outdoor oder Indoor: Laufsportspezifisches Konditionstraining mit Luigi Nonella, ex-Nationaltrainer von Swiss Athletics, u.a. Trainer von Tadesse Abraham, Schweizer Marathonrekordhalter anschliessend Dauerlauf, Gymnastik und statisches Stretching. | Richi Umberg Luigi Nonella |
| Mittwoch, 14.10.2020 19.00 – 20.30 Uhr | Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching und Lauf-ABC, schwedisches und polnisches Fahrtspiel, sprechen in kurzen Sätzen bis zur beschleunigten Atmung, Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching. | Richi Umberg |
| Mittwoch, 21.10.2020 18.00 – 22.00 Uhr | Outdoor: «Der Berg ruft», das naturverbundene und spannende Lauferlebnis! Sprechen in kurzen Sätzen noch möglich, Berglauf und/oder zügige Bergwanderung zur Skihütte des Skiklub Gonzen mit anschliessendem Pastaessen. | Richi Umberg |
| Mittwoch, 28.10.2020 19.00 – 20.30 Uhr | Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching und Lauf-ABC, Mitteltempo, sprechen in kurzen Sätzen noch möglich, Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching. | Richi Umberg |
| Mittwoch, 04.11.2020 19.00 – 20.30 Uhr | Outdoor: Einlaufen mit dynamischem Stretching und Lauf-ABC, 5 lockere Steigerungen, 4 bis 6 Mal 4 Minuten High Intensity Training (HIT), 3 Minuten Trabpause, Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching. | Richi Umberg |
| Mittwoch, 11.11.2020 19.00 – 20.30 Uhr | Outdoor: Dauerlauf im Plaudertempo entlang des Rheins/Giessenparks Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching, anschliessend Regeneration in der Tamina Therme. | Richi Umberg |

Programmänderungen vorbehalten.

KURSDAUER

Vom 16. September bis 11. November 2020, jeden Mittwoch.

TREFFPUNKT

Vor dem Skinfit Shop (Tamina Therme)

PREIS

CHF 275.- pro Person

INFORMATION UND ANMELDUNG

Für weitere Informationen und Anmeldung kontaktieren Sie uns unter +41 81 303 38 38 oder medizin@resortragaz.ch.

www.healthragaz.ch

