

Programm

Samstags 09:30h 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 – indiv. 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	
6.5.2023	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

Fragebogen

Name und Jrg. _____

Samstags 09:30h Besammlung

Sportplatz Rheinwiese Schaan - Training von 9:45h bis 11:00h

	Trifft zu - Bitte ankreuzen	X
Ich renne nie oder selten längere Strecken über 500m		
Ich bin in der Lage 10 Minuten locker und ohne anhalten zu rennen		
Ich bin in der Lage 20 Minuten locker und ohne anhalten zu rennen		
Ich bin in der Lage 30 Minuten locker und ohne anhalten zu rennen		
Ich trainiere bereits regelmässig 1-2 x pro Woche		
Ich trainiere bereits regelmässig 3 und mehr mal pro Woche		

Warum ich dabei bin und was ich erwarte/wünsche

Anmeldeabschnitt

Ich/wir sind dabei:

Name/n und Jrg.

Adresse

--

Mail / Telefon

--

Es hilft uns, wenn du/ihr den ausgefüllten Fragebogen der Anmeldung beilegt!



Gemeinsam läuft sich's besser

Einführung in den Laufsport und Vorbereitung der regionalen Laufevents

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 Laufevent 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