

Lauftechnikkurs

unter dem Patronat von „Bremgartenlauf – Lauf & Walking Event“

Unter dem Motto **"Mit einem optimalen Laufstil zum Bremgartenlauf 2019"** lernst Du an zwei Abenden mit spielerischen und koordinativen Übungen

- wie die Lauftechnik optimiert wird
- eine ökonomische und runde Laufbewegung
- die richtige Armhaltung / Körperhaltung
- die optimale Schrittlänge / Schrittfrequenz
- etwas über Abstoss- / Aufsetzphase
- Kräftigungsübungen

Leitung	Daria Nauer, Schweizer Rekordhalterin über 10'000m, mehrfache WM- und Olympiateilnehmerin
Daten / Zeit	26. August 2019, 18.30 Uhr, Sportplatz Bremgarten 16. September 2019, 18.30 Uhr, Sportplatz Bremgarten
Kindertraining (ab 10J.)	11. September 2019, 17.00 Uhr, Sportplatz Bremgarten
Dauer	1h - 1,5h je nach Witterung
Garderoben/ Duschen	Sind auf dem Sportplatz vorhanden
Kosten	Pro Abend CHF 25.-, Kinder CHF 15.- (wird am Kursabend bar eingezogen) Es können auch nur einzelne Trainings besucht werden
Anmeldung	daria.nauer@blattstark.ch
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmer

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt: „ De Schneller isch de Gschwinder “

Wir freuen uns!

OK-Bremgartenlauf – Daria Nauer

