

LAURUM21 - Laufen und Gold

In 21 Wochen fit für den Citylauf

- Halbmarathon, Hauptlauf (8,7 km), Hobbylauf (5,4 km) -

Es ist Ihr Lauf - trainieren Sie mit uns!

Warum mit uns trainieren?

- Trainieren in Gemeinschaft
- Trainieren wie Profis
- systematisch, strukturiert, effizient
- Trainieren aus Freude am Laufen

Die Herausforderung

- Der 1. Halbmarathon
- Die 1. persönliche Bestzeit
- Begeisterung für das Laufen

Einzigartig

- die dauerhaft beschilderte Halbmarathon-Strecke
- der Schwabacher Citylauf als Teil des infinity sport Läufer Cups 2011

Gemeinsames Training immer dienstags 19 Uhr auf der Leichtathletikanlage des TV 1848 Schwabach sowie angeschlossenen Laufwegen.

Professionelle Trainingsbetreuung in Theorie und Praxis durch *Physiotherapeutin Kerstin Klink* und *Rennsteig-Lauf-Supermarathon-Gewinnerin Kerstin Schumann*

- » Fitness- und Gesundheitstrainerin
 - » Mental Coach - Personal Coaching
- kerstin@infinity-sport.com



Physiotherapiepraxis Kerstin Klink

Manuelle Therapie
Manuelle Lymphdrainage
Krankengymnastik
Wärmeanwendungen

Termine nach Vereinbarung
Tel.: 09171 - 85 76 21



09. Oktober 2011

CITYLAUF Die goldenen Meilen von **Schwabach**

- Laufe für Kinder & Erwachsene
- 400 m bis 8,7 km
- Halbmarathon

- Fernerlauf & Nordic Walking
- Großes Fahrerprogramm
- Funktionsbänder



www.schwabacher-citylauf.de

LAURUM21 - Lauftraining

Einsteigerkurs: Grundlagen strukturiertes Lauftraining
17.05.2011 - 26.07.2011 (11 Einheiten à 90 Min.)

- Einführungsvortrag: Joggen Sie noch oder laufen Sie schon? - Noch einmal Laufen lernen
- Ausrüstung, Lauftechnik, Lauf-ABC, Dehnen
- Regeneration als Bestandteil des Trainings
- Trainingsplan

Aufbaukurs: Weiterführende Kenntnisse
02.08.2011 - 04.10.2011 (10 Einheiten à 90 Min.)

- Aufbauvortrag: RUN!
- Ernährung in Training und Wettkampf
- Laufpsychologie
- Kräftigung und Stabilisation
- Trainingsplan

Kosten: 90 € pro Kurs (AOK-Mitglieder kostenlos, bei anderen Kassen förderfähig)

Buchen Sie dazu:

infinity sport - Starterpaket für 30,00 €!

- Fußdiagnostik und Laufstilanalyse
- Fachkundige Beratung zu funktioneller Laufausrüstung
- Startnummernband
- Funktions-T-Shirt
- Zeitläufer beim Schwabacher Citylauf
- After-Race-Party

Sowie (zus. Kosten nach Vereinbarung):

- Leistungsdiagnostik
- Individuelles Personal Coaching
- Laufstilanalyse (Video) und -korrektur

Kontakt/Anmeldung:

AOK Schwabach Telefon: 09122 / 184-122

Angelika Kappes angelika.kappes@by.aok.de

Information: www.schwabacher-citylauf.de/laurum

Forum: www.schwabacher-citylauf.de/forum



infinity-sport.com

Laufung, Trailrun, Nordic Walking, Coaching
Münchener Str. 33c, 91154 Roth
info@infinity-sport.com

