

Konzeption Lauftraining für fortgeschrittene Laufanfänger

1. Idee

Allen Interessenten den Einstieg ihre Fitness zu verbessern und eine Steigerung ihres körperlichen Wohlbefindens, zu ermöglichen.

2. Kooperation

Hieber Frische Center und Laufsport Heinz.

3. Zielgruppe

Unser Ziel ist es, Menschen die bisher nur gelegentlich Sport betreiben, anzusprechen und zu betreuen. Wer in der Lage ist 30 Minuten zu joggen und seine Fitness verbessern möchte ist bei den fortgeschrittenen Laufanfänger richtig.

Interessenten die bereits laufen können sich jederzeit nach Rücksprache mit den Trainern/innen den laufenden Kursen anschließen.

4. Sportliche Betreuung

Die sportliche Betreuung der Trainingsgruppe für das Projekt übernimmt Christa Heinz, eine Expertin im Ausdauersport und C-Lizenz Trainerin Triathlon. Sie ist seit über 20 Jahren begeisterte Läuferin, Skilangläuferin und Triathletin. Während der letzten 8 Jahre hat sie unter anderem an 4 Ironman-Veranstaltungen erfolgreich teilgenommen. Ihr grösster Erfolg war der 4. Platz in der Altersklasse beim Ironman auf Hawaii.

4.1 Trainingspläne

Alle Teilnehmer/innen erhalten einen Trainingsplan zum Aufbau ihrer Kondition. Um einen seriösen Trainingsaufbau zu gewährleisten ist es für die Teilnehmer/-innen erforderlich 2-3 x pro Woche zu trainieren.

4.2 Aufwärmen und Dehnen

In den 2 Monaten wird den Teilnehmer/innen gezeigt wie sie den Körper auf die bevorstehende Belastung vorbereiten können und nach der Belastung die entsprechenden Muskelgruppen zu dehnen.

4.3 Rumpfstabilisation

Ebenfalls werden Übungen zur Rumpf und Rückenstabilisation durchgeführt.

5. Termine und Zeiten

Ein gemeinsames Lauf-Training unter Anleitung findet 2 Monate 2-mal pro Woche in Rheinfeldern und Binzen statt.

- Treffpunkt: Mitarbeiterparkplatz Energiedienst, Adelbergstrasse, Rheinfeldern Montag/Mittwoch 19:00 Uhr
- Treffpunkt: Hieber Frische Center Binzen, Kanderweg Dienstag/Donnerstag 19:15 Uhr

5.1 Trainingsgruppen

Beginnen werden wir mit einer Gruppe von fortgeschrittenen Anfänger/innen mit einer Gruppenstärke von 10 bis 20 Personen. Sollte es erforderlich sein eine 2. Gruppe zu installieren, wird bei Bedarf noch ein zweiter Lauftrainer/in hinzukommen (Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen).

5.2 Aufbaukurs

Den Teilnehmer/innen bieten wir die Möglichkeit im Anschluss an den Kurs für fortgeschrittene Laufanfänger in unser Laufprojekt 0-21-42 Rheinfeld/Binzen zu integrieren.

5.3 Leistung und Kosten

Jeder Teilnehmer/in zahlt eine Pauschale von 45,- Euro und erhält für die Dauer von 2 Monaten:

- 2 x wöchentliches Lauftraining
- Kräftigung und Dehnen der Muskulatur
- Herz/Kreislauftraining durch Ausdauerbelastung
- Jede/r Teilnehmer/in erhält einen Trainingsplan
- Betreuung der Teilnehmer/innen

5.4 Ziel

Ziel ist es die Teilnehmer/innen am Ende von Kurs problemlos 60 Minuten ohne Pause joggen können. Die erworbene Kondition kann im Anschluss in einem Aufbautraining mit dem Ziel 90 Minuten ohne Pause zu joggen, vertieft werden.

Info und Kontakt:

Laufsport Heinz
Kronenstr. 8
79618 Rheinfeld
Tel. 07623/965900
Email mail@laufsport-heinz.de