



Die optimale Marathonvorbereitung

Vier Veranstaltungen von Mai bis August 2018

In Kooperation mit

**SWISSCITY
MARATHON**
LUCERNE

Die optimale Marathonvorbereitung

4 Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem SwissCityMarathon–Lucerne zur gezielten Trainingsvorbereitung

Termine und Programm

- Mi, 23. Mai 2018 Theorie Laufanalyse und Praxis Laufspezifische Kräftigung, Sprung- & Lauf-ABC
- Mo, 28. Mai 2018 Theorie Laufanalyse und Praxis Laufspezifische Kräftigung, Sprung- & Lauf-ABC (Wiederholung vom 23. Mai 2018)
- Mo, 11. Juni 2018 Theorie Leistungsdiagnostik im Bereich Ausdauer & Praxis High Intensity Interval Training
(Bei grosser Nachfrage für diesen Abend wird umgehend ein zusätzlicher Termin auf swisscitymarathon.ch/luks kommuniziert.)
- Di, 28. Aug. 2018 Theoretische Grundlagen der Sporternährung am Beispiel von Peak Punk und Praxis-Tipps zur Verpflegung an einer Laufveranstaltung

Referenten

- Dr. sc. ETH Elmar Anliker, Sport- und Bewegungswissenschaftler, LUKS
- Patrick Amrhein, Sportphysiotherapeut, LUKS
- Fabian Stähli, Sportphysiotherapeut, LUKS
- Marco Scherer, Projektleiter SwissCityMarathon–Lucerne
- Roger Wehrli, Geschäftsführer Peak Punk

Allgemeine Informationen

- Ort:** Sportmedizin Zentralschweiz, Sportgebäude Allmend, Zihlmattweg 46, 6005 Luzern
- Treffpunkt:** Seminarraum 3. Stock
- Beginn:** 19.00 Uhr
- Dauer:** 2 Stunden (60 Minuten Theorie, 60 Minuten Praxis)
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos.
- Teilnehmerzahl:** 40 Personen pro Veranstaltung. Die Bestätigung erfolgt nach Eingang der Anmeldung.
- Kleidung:** Für den praktischen Teil ist eine Laufausrüstung mitzubringen (Garderoben vorhanden).

Detailinformationen zum Programm und zur Anmeldung:

www.swisscitymarathon.ch/luks | www.luks.ch/info-marathon