

## Anmeldeinformationen Modul 1

### Modul 1: Lauftechnik, Koordination & Kraft

6 Gruppentrainings à jeweils 60 Minuten

Die Sportmedizin des Luzerner Kantonsspitals (in Zusammenarbeit mit dem LC Luzern) bietet für die Teilnehmenden des SwissCityMarathons - Lucerne geführte Trainings für die Bereiche Lauftechnik und laufspezifische Kräftigung an.

#### Inhalt:

- Lauf- und Sprung-ABC
- Beinachsenstabilisierende Kräftigungsübungen
- Hüftstabilisierende Kräftigungsübungen
- Rumpfkraft
- Beinkraft
- Verschiedene Formen von Intervalltrainings

#### Wann:

Mittwochs, 22. Mai, 29. Mai, 05. Juni, 12. Juni, 19. Juni und 26. Juni jeweils 18:00 bis 19:00 Uhr

Es können keine einzelnen Trainings besucht werden, die Inhalte sind aufeinander aufbauend.

#### Ort:

Rundbahn Allmend, Luzern (Garderoben vorhanden)

#### Teilnehmerzahl:

8 bis 12 Teilnehmer

- bei weniger als 8 Anmeldungen wird das Modul nicht durchgeführt
- bei mehr als 12 Anmeldungen wird eine Warteliste erstellt und bei Bedarf eine zusätzliche Trainingsreihe durchgeführt (gleiche Daten jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr)

#### Kosten:

CHF 150.-

#### Anmeldung:

Name, Adresse und Geburtsdatum per Mail an [info@sportmedizin-zentralschweiz.ch](mailto:info@sportmedizin-zentralschweiz.ch).

Schreiben Sie im Betreff "Anmeldung Modul 1 SwissCityMarathon - Lucerne".

**Anmeldefrist: 03. Mai 2019**

#### Zahlungsmodalitäten:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie ein Bestätigungsmail mit den Zahlungsmodalitäten. Ihre Anmeldung wird nach Eingang der Zahlung aktiv.