

# Krafttraining für Läuferinnen und Läufer

Ihre zusätzliche Unterstützung zum Lauftraining: Egal, ob Sie kürzlich mit dem Laufen angefangen haben oder bereits fortgeschritten sind – wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Leitung optimal auf Ihr nächstes Ziel vorzubereiten. Beugen Sie dank präventiver und spezifischer Kraftübungen den häufigsten Verletzungen beim Laufen vor und verbessern Sie gemeinsam mit einer motivierten Gruppe Ihre Laufökonomie.



## Informationen zum Angebot

### Gruppengrösse

Drei bis maximal zehn Personen (jeden Leistungsniveaus)

### Trainingszeiten

Samstag 8.00–8.50 Uhr

### Anmeldung

Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung bis eine Woche vor der ersten Teilnahme  
(Anmeldung verbindlich, Durchführung nur bei genügend Anmeldungen)

### Kosten

CHF 300 / 10er-Abonnement

Das Abonnement ist vier Monate ab der ersten Lektion gültig.

Probelektion auf Anfrage.

## Leitung

Dominique Gonzenbach, Physiotherapeutin BSc

Selina Jochum, Physiotherapeutin BSc

Ramona Strupler, Physiotherapeutin BSc