

# 5-teiliger Laufkurs mit Vorbereitung auf den Grand-Prix von Bern



## Kursthemen

mit Anita Weyermann  
und Walter Baumann



- 1. Block** **Dienstag, 27. März 2012, 18.15 – 20.45 Uhr**  
Praxis: Lockerer Dauerlauf, Laufschule, Stretching  
Theorie: Was heisst Trainieren: Einblick in die Trainingslehre  
Grundlagen, Formen, Effekte
- 2. Block** **Dienstag, 3. April 2012, 18.15 – 20.45 Uhr**  
Praxis: Mittelschneller Dauerlauf, Fitness, Stretching  
Theorie: Laufen verlangt fit sein!  
Nur ein gut vorbereiteter Körper kann auch gut und schnell laufen
- 3. Block** **Dienstag, 10. April 2012, 18.15 – 20.45 Uhr**  
Praxis: Fahrtspiel, Laufschule, Stretching  
Theorie: Trainingsaufbau und -gestaltung (besser, schneller, wie?)  
Planung, Lauf- und Trainingsziele, Periodisierung
- 4. Block** **Dienstag, 24. April 2012, 18.15 – 20.45 Uhr**  
Praxis: Intervall-Training, Hügelläufe, Fitness, Stretching  
Theorie: Gesundheitliche Aspekte des Laufens, Ernährungslehre,  
Gefahren, Verletzungen etc.
- 5. Block** **Dienstag, 1. Mai 2012, 18.15 – 20.45 Uhr**  
Praxis: Schneller Dauerlauf, Laufschule, Stretching  
Theorie: Pro und Contra pulskontrolliertes Laufen  
Vor- und Nachteile der Herzfrequenzmessung  
Direkte Vorbereitung auf den GP (die letzten 10 Tage bis zum GP)

Die Laufeinheiten werden in vier bis fünf verschiedenen Stärke(Tempo)gruppen durchgeführt.  
Mindestanforderung: 40 Minuten Jogging am Stück.

Zusätzlich werden jede Woche „**Hausaufgaben**“ (Trainingspläne) für den weiteren Verlauf des  
Wochentrainings abgegeben.

**Kursablauf:** Der Laufteil pro Block dauert ca. 45-60 Min. 15 Min. Stretching, Laufschule etc.  
Der Theorieteil (ca. 50 Min.) findet im Anschluss an das Laufen und Duschen statt.

**Kosten:** Fr. 150.– (5 Blocks). Das Kursgeld wird am ersten Kurstag eingezogen.

**Treffpunkt:** Uni-Sporthalle B, Brückfeldstrasse 153  
Garderoben in der Sporthalle B der Uni Bern, Theorie im gleichen Gebäude.

**Kursleitung:** Walter Baumann und Anita Weyermann  
zusätzlich erfahrene LaufbegleiterInnen

**Anmeldung schriftlich oder per e-mail / Info:**