



Markus Ryffels Lauftage in Zusammenarbeit mit FIT for LIFE

Laufen lernen

Laufen können fast alle, gut laufen hingegen ist schwieriger, als man meint. Ein Laufkurs vermittelt, worauf es ankommt.

«Laufen lernen?» werden Sie sich vielleicht jetzt denken und sagen: «Laufen kann doch jeder!» Stimmt, laufen können tatsächlich alle, die gesund sind, und es spricht auch nichts dagegen, einfach die Schuhe zu schnüren und loszulaufen. Denn Laufen ist die einfachste Sportart überhaupt und kann jederzeit und überall praktiziert werden.

Und dennoch ist es ein wenig seltsam, dass wir unsere Kinder zwar in die Skischule

schicken, selber Schwimmkurse besuchen, in der Yogaklasse am Körperbewusstsein arbeiten, im Fitnessstudio unter Anleitung die Gewichte stemmen, aber beim Laufen denken, es sei ein Kinderspiel.

Technisch gut und leichtfüssig sowie langfristig gesund zu laufen ist schwieriger, als man meint. Denn der «Haken» beim Laufen ist der, dass man dabei zwar in perfekter Weise sein Herz-Kreislauf-System trainiert, dabei

aber auch den Bewegungsapparat belastet und andere wichtige Konditionsfaktoren wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft oder auch Schnelligkeit vernachlässigt, wenn man nicht entsprechende Übungen ins Training einbaut.

Für unbeschwertes Laufen braucht es daher einige Tipps und Tricks, regelmässiges Training und ein gutes Körpergefühl. Die ideale Gelegenheit, diese Dinge zu erlernen, bietet ein vielseitiger Laufkurs.

Aktivtage in Valbella

LAUFERLEBNIS IN DEN SCHWEIZER BERGEN

Sie möchten in einem viertägigen Laufkurs mit Gleichgesinnten den Laufsport in wunderschöner Landschaft erleben und dabei lernen, wie Sie effizient laufen, Ihren Bewegungs- und Muskelapparat pflegen können, zielgerichtet auf einen sportlichen Wettkampf hin trainieren und den passenden Laufschuh auswählen? Dann sind Sie bei den Ladies Days und FIT for LIFE Days in Valbella/Lenzerheide genau richtig.

In beiden Kursen laufen Sie in verschiedenen Stärkeklassen und erfahren durch diverse Vorträge und mit viel Praxisarbeit alles Wissenswerte rund um den Laufsport.



LADIES DAYS

Donnerstag (Auffahrt),
30. Mai bis Sonntag, 2. Juni 2019
Vielseitige Lauftage für «Women only»

FIT FOR LIFE DAYS

Freitag, 7. Juni bis Montag,
10. Juni 2019 (Pfingsten)

Für alle Laufinteressierten
und Stärkeklassen

Kursinhalt: Trainingstipps, Laufschule, Videoanalyse, Stretching und Kraftgymnastik, Laktattest, Aqua-Fit und vieles mehr.

Mindestanforderung: 30 Minuten lockeres Jogging am Stück

Preise: Doppelzimmer ab Fr. 670.– pro Person

Leitung: Markus Ryffel, Dr. Thomas Wessinghage sowie das Team Markus Ryffels

Infos und Anmeldung:

www.markusryffels.ch > Aktivferien
oder Telefon 031 952 75 52