



# Laufvorbereitung AKB-Run

10km, 5km

- ✓ Kennenlernen und Erleben von verschiedenen Ausdauertrainingsformen und variantenreichem Training,
- ✓ Inputs zur Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit
- ✓ Inputs zu Verletzungsprophylaktischen Massnahmen
- ✓ Inputs zur Verbesserung der Laufökonomie
- ✓ Aus der Praxis für die Praxis – Tipps zum Lauf

Wann: 3 Kurstermine: Donnerstag, 18.15 -19.15 Uhr, 8., 22., 29. August 2019

Wo: **Olten, Leichtathletikanlage Stadion Kleinholz**, Garderoben stehen zu Verfügung.

Kursleitung:

**Dr. med. Kristina da Fonseca-Engelhardt**, Ärztin, esa

Runingleiterin, J&S Leiterin, Dipl. Swiss Athletics Trainerin C, ehemalige internationale Top10 Mittelstreckenläuferin, intern. Mastersspitzenläuferin 1500m



**Chantal Bernet**, Erwachsenenbildnerin SVEB, esa Runingleiterin, J&S Leiterin, Dipl. Swiss Athletics Trainerin C, Berg- und Trail Mastersläuferin

Info: [arztcoachingolten@bluewin.ch](mailto:arztcoachingolten@bluewin.ch), [facebook.com/arztcoaching.dafonseca](https://www.facebook.com/arztcoaching.dafonseca)

Anmeldung: per Email: [arztcoachingolten@bluewin.ch](mailto:arztcoachingolten@bluewin.ch), WhatsApp 077 467 46 13

Kosten: 100.- für 3 Trainingstermine optional mit persönlichem Trainingsplan, EMFit Zuschuss für Helsana Versicherte