

Überblick FitSportCoach Basiskurs 3_17

von 0 auf 5 Kilometer

Dienstag 07.09.2017 (Sarnen 9.00-10.00)	Dienstag 21.09.2017 (Sarnen 9.00-10.00)	Gruppe Training (nach Wahl)
<p>Empfang Begrüssung / Vorstellung</p> <p>Laufausrüstung (Basis)</p> <p>Ernährung (Basis)</p> <p>Laufstil (Basis)</p> <p>Praxis Laufstil</p>	<p>Warmup</p> <p>Herzfrequenzen und Lauftempo</p> <p>Lauftempo Praxis</p> <p>Dehnen</p> <p>Fragerunde</p>	<p>Gruppe Training mit „Team FitSport“</p> <p>Montag 18:30-20:00 Lauf ABC/Intervall Sarnen Seefeld</p> <p>Mittwoch 18:30-20:00 Outdoor Kondition Sportplatz Kerns</p>
Dienstag 14.09.2017 (Sarnen 9.00-10.00)	Dienstag 28.09.2017 (Sarnen 9.00-10.00)	Diverses Infos: - SMS - 079 405 37 60
<p>Warmup</p> <p>Konditionstraining für die Gesundheit</p> <p>Kraft-Ausdauer Parcours</p> <p>Lauftechnik Auf und Ab</p> <p>Dehnen</p> <p>Fragerunde</p>	<p>Warmup</p> <p>Von 0 auf 1-2-3-4-5 ☺</p> <p>Dehnen</p> <p>Fragerunde</p> <p>Abschluss</p>	<p>Dienstag 07.03.2017 Treffpunkt vor Eingang SportHaus Seefeld Sarnen</p> <p>Versicherung: Sie sorgen selbst für den Versicherungsschutz</p> <p>Ausrüstung: Lafschuhe und Sportbekleidung</p> <p>Garderobe: Wir haben keine Garderobe zur Verfügung!</p>