

Stedtlilaufl Liestal am 27. August 2025



Unser Praxisteam vom Therapiezentrum Futuro (Physiotherapie und Trainingstherapie) bietet allen «Laufeinsteigern» und Herzpatienten, die wieder mit dem Joggen starten möchten, zum ersten Male im Jahr 2025 eine Trainings-Betreuung über ein halbes Jahr hinweg an.

- ✓ Start im Februar 2025 - Donnerstag, 13.2.25 um 18.30h
(evtl. auch 2 Info- Veranstaltungen)
Allgemeine Veranstaltung und Info darüber wie das Programm und die Betreuung abläuft – Verbindliche Anmeldung.
- ✓ **Vortrag 1** (1,5 Stunden) – Donnerstag, 27.02.2025 um 18.00 Uhr
Thema: Grundlagen Jogging – Laufstil – Ausrüstung – adäquate Schuhe – Pulsen/Pulsuhr – Ziel und Teilziele verfassen - Laufanalyse – Fragebogen direkt ausfüllen oder bis spätestens 03.03.25 zusenden (evtl. 2.ten Termin anbieten).
- ✓ **Leistungsermittlung** Sportplatz (1,5 – 2 Std.) – Datum wird mit den TeilnehmerInnen abgesprochen.
Grobeinschätzung/Gruppeneinteilung anhand von Auswertung des Fragebogens – Leistungstest - Vorstellung Slow Jogging (APP) – danach Erstellung der Trainingspläne durch das Team Futuro.
- ✓ **Vortrag 2** (1,5 Stunden) – Donnerstag, 13.03.2025 um 18.00 Uhr
Erläuterung zur Benutzung der Trainingspläne – Fragerunde – Ernährung – Einteilung in Laufgruppen – die TeilnehmerInnen können sich bei Fragen jederzeit über E-Mail melden
- ✓ **Laufanalyse und Schuhberatung** in Kooperation mit einem Sportgeschäft April 2025 (noch in Planung)
- ✓ **Wöchentlicher Lauftreff** (Leistungsgruppen)
- ✓ **Vortrag 3** (1 Stunde) – Donnerstag, 05.06.2025 um 18.00 Uhr
Zwischenbericht/Befindlichkeit/Fragen nach der Hälfte des Vorbereitungstrainings.
Eventuelle Anpassungen am Trainingsplan.
- ✓ **Vortrag 4** (1 Stunde) – Donnerstag, 21.08.2025 um 18.00 Uhr
Abschlussrunde vor dem Event – Befindlichkeiten, Fragen etc.
Abschluss Aperó

Alle Vorträge finden im Therapiezentrum Futuro, Gräubernstrasse 14, 4410 Liestal statt