

# LAUFINPUT

"Laufen ist nicht gleich Laufen"



presented by

**Laufphysio.ch**  
Die Sportphysio von Läuferinnen für Läufer\*innen

physi**o**a

Warum Laufen keine einfache Sportart ist und welche Veränderungen zu einem effizienteren und verletzungsärmeren Laufstil führen, ist Inhalt dieses neuen Kurses.

Gemeinsam analysieren wir die Sportart und geben dir viele wertvolle Tipps und Tricks mit auf den Weg.

6 Blockkurse à 1.5h mit kurzen, theoretischen Inputs und vielen praktischen Übungen.

#### Block 1

- Sportarteinführung

#### Block 2

- Verstehe die Komplexität der Laufbewegung

#### Block 3

- Wieso machen wir Lauf ABC?

#### Block 4

- Input Trailrunning

#### Block 5

- Intervalle

#### Block 6

- Fragerunde/Video

#### Wann

Der Kurs findet jeweils am Dienstag um 17:30 bis 19:00 statt.

Daten: 28.2, 7.3, 14.3, 21.3, 28.3, 4.4.

#### Wo

Treffpunkt: Praxisräumlichkeiten der Physio 8a, Bern

#### Kosten

270.- pro Person  
(Einführungspreis)

#### Anmeldung

Mail an: [info@physio8a.ch](mailto:info@physio8a.ch)