



In Kooperation mit

**SWISSCITY
MARATHON**
LUCERNE

Infoveranstaltung Marathon

Die optimale Vorbereitung

Infoveranstaltung Marathon

Die optimale Vorbereitung

Mittwoch, 23. August 2017 – 19.00 Uhr

Sportmedizin Zentralschweiz, Sportgebäude Allmend, Zihlmattweg 46, 6005 Luzern
Treffpunkt: Seminarraum 3. Stock

Für wen

Die Veranstaltung ist primär auf Laufinteressierte ausgerichtet, die die ganze Marathonstrecke absolvieren möchten.

Ziel

Optimale Trainingsvorbereitung

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos.

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Anmeldungen erfolgen nach Eingang.

Kleidung

Für den praktischen Teil ist eine Laufausrüstung empfehlenswert.

Anmeldung

bis am 18. August 2017 online unter www.luks.ch/info-marathon

Programm

19.00–19.05 Uhr Begrüssung

Reto Schorno

Geschäftsführer Swiss City Marathon

19.00–19.45 Uhr Referat

Dr. sc. ETH Elmar Anliker, Sport- und Bewegungswissenschaftler,
Sportmedizin LUKS/Zentralschweiz

20.00–21.00 Uhr (zwei Gruppen)

30 Minuten Lauf ABC

Fabian Stähli, Sportphysiotherapeut,
Sportmedizin LUKS/Zentralschweiz

30 Minuten laufspezifisches

Kräftigungsprogramm

Patrick Amrhein Sportphysiotherapeut
Sportmedizin LUKS/Zentralschweiz

Sportmedizin Zentralschweiz

