

## Regelmässiges Laufen = Mehrfachgewinn

Mit unserem bewährten Jogging-Anfängerkurs möchten wir Sie so weit bringen, dass die oben aufgestellte Gleichung auch für Sie aufgeht. Die linke Seite der Rechnung muss man sich als Investition vorstellen, welche einfach getätigt werden muss, damit letztendlich auf der anderen Seite der besagte Gewinn herauskommt.

### Und was ist mit regelmässigem Laufen denn überhaupt zu gewinnen?

- Bessere Dauerleistungsfähigkeit lässt Sie z.B. Treppen steigen, ohne ausser Atem zu kommen.
- Mehr Kalorien verbrennen bedeutet indirekt verbesserte Gewichtskontrolle.
- Regelmässiger Ausdauersport wirkt positiv auf die Psyche (Ausgeglichenheit, besseres Gefühl für den eigenen Körper, befriedigendes Gefühl nach dem Training).
- Sie werden sich angespornt fühlen, sich bewusster und damit gesünder zu ernähren.
- Alles in allem werden damit einige Risikofaktoren bezüglich Gesundheit neutralisiert.

### Und wie tätigen Sie diese Investitionen?

- Den ersten Schritt auf eine neue Ausdauerstufe machen Sie am einfachsten mit unserem Jogging-Anfängerkurs.
- Bewahren oder verbessern Sie das erreichte Niveau durch regelmässige individuelle Trainings oder solche in einer Gruppe.
- Reservieren Sie sich ein wenig Zeit, z.B. 3 Mal 1 Stunde pro Woche.
- Als Ausrüstungsminimum brauchen Sie ein Paar auf Sie abgestimmte Laufschuhe.
- Empfohlen ist ein Arztbesuch für reine Anfänger wenn: Alter über 40 ist, evtl. Herzbeschwerden bestehen, Bluthochdruck vorhanden oder hoher Zigarettenkonsum an der Tagesordnung ist.

Jetzt liegt es an Ihnen, die erwähnten (Lauf-)Schritte zu tun, um auch zu den glücklichen Gewinnern zu gehören. Viel Spass dabei!

## Detailliertes Kursprogramm

Der Kurs wird nach einem speziellen Programm in 8 Lektionen durchgeführt. Am Anfang zügiges Gehen abwechslungsweise mit leichtem Laufen, bis hin zum 30-minütigen Joggen am Stück. An jedem Kursabend wird zusätzlich ein Theorieblock mit den unten aufgeführten Themen geboten:

1. Lektion: Einführung ins **Lauftraining**, Hinweise zum **Dehnen** und Anleitung zu **Kräftigungsübungen**
2. Lektion: Tipps zu den idealen **Laufschuhen**, der zweckmässigen **Laufbekleidung** und weiteren nützlichen **Hilfsmitteln**
3. Lektion: Grundlagen zur **Ernährung** und der **Flüssigkeitszufuhr** vor, während und nach dem Laufen.
4. Lektion: Gestaltung des **Trainingsaufbaus** zur Verbesserung der **Konditionsfaktoren** der körperlichen **Leistungsfähigkeit**
5. Lektion: Hinweise auf ergänzende **Alternativsportarten** und Empfehlungen zu **Erholungsmassnahmen**
6. Lektion: Basis der **Lauftechnik** und wie diese mit speziellen Übungen (**Laufschule**) verbessert werden kann
7. Lektion: **Trainingsformen** zur Erreichung anspruchsvollerer Ziele
8. Lektion: Das **Angebot** des Leichtathletik-Clubs Uster



## Kursinformationen

- Kursziel:** 30 Minuten laufen/joggen am Stück
- Organisation:** Leichtathletik-Club Uster
- Leiter:** Fredi Schmid 044 954 23 64  
[f.schmid@lcu.ch](mailto:f.schmid@lcu.ch)
- Datum / Zeit:** Dienstag, 10. Mai 2011 / 18.30 Uhr
- Treffpunkt:** Eingang Stadion Buchholz, Uster
- Dauer:** 8 Wochen (Dauer der einzelnen Lektionen ca. 70 - 80 Minuten)
- Die weiteren Daten:** 17., 24., 31. Mai, 7., 14., 21. und 28. Juni 2011
- Kosten:** CHF 50.-- (werden am ersten Kurstag eingezogen)
- Teilnehmer:** Jung und Alt, männlich oder weiblich, einfach alle, die Freude am Laufen bekommen möchten (und sich gesund fühlen)
- Durchführung:** im Freien und bei jeder Witterung
- Bekleidung:** - direkt im Laufen entsprechend dem Wetter erscheinen  
- evtl. Kleider zum Wechseln nach dem Training mitnehmen  
- Wertsachen/Schlüssel können deponiert werden
- Versicherung:** ist Sache der Teilnehmer - der Veranstalter haftet nicht für Unfälle und Krankheiten
- Auskunft:** beim Kursleiter (siehe oben)
- Anmeldung:** bis 7. Mai 2011 mittels E-Mail oder Telefon beim Kursleiter (siehe oben)

## Porträt des Leichtathletik-Clubs Uster

### Leichtathletik mit Engagement, Erfahrung und Emotionen

Der 1972 gegründete LC Uster zählt heute mit über 300 Mitgliedern zu einem der grössten Vereine der "Sportstadt Uster". In den Bereichen Nachwuchs-, Breiten- und Leistungssport werden Mitgliedern und sonstigen Leichtathletik-Interessierten eine Vielzahl von abwechslungsreichen Trainings angeboten. Und auch als Organisator von Wettkämpfen, Anlässen, Kursen und Sportreisen hat sich der Verein im Laufe der Jahre einen guten Namen geschaffen. Erklärtes Ziel ist und bleibt primär die Förderung der lokalen und regionalen Leichtathletik mit all seinen Facetten.

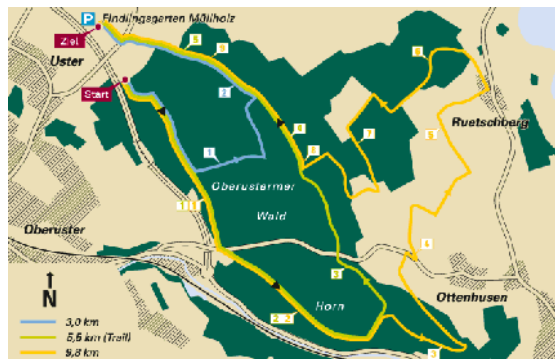
Mit der Gründung der ZOA (Zürich Oberland Athletics; Leichtathletik-Gemeinschaft der Vereine LC Dübendorf, LVZO Wetzikon und LC Uster) konnte die Zusammenarbeit für die Leichtathletik - insbesondere für die Jugendlichen, die Trainerausbildung und die Wettkampfformation - über die Gemeindegrenzen hinweg langfristig stark verbessert werden. Mit diesem Schritt wird die Jugendförderung heute noch gezielter denn je betrieben.

Die aktiven Leichtathleten verstanden sich bis 1972 als Untersektion des RV Uster (Radfahrer-Verein Uster). Aus der ehemaligen Läufersektion entsprang anlässlich der Gründungsversammlung vom 08. Juli 1972 der LC Uster mit 35 Mitgliedern. Kameradschaft und Leistungssport standen im Vordergrund. Bereits in den ersten Jahren des Bestehens konnten erste Erfolge auf nationaler Ebene gefeiert werden. Und mit dem Bau des Leichtathletikstadions Buchholz erhielt der noch junge Verein zusätzlichen Auftrieb. Im Laufe der Jahre ist der Leistungssportbereich stetig gewachsen. Heute trainieren gemeinsam mit Bahnläufern vom Strassen- und Orientierungsläufer bis zum Du- und Triathleten alle lauforientierten Ausdauersportler und je länger je mehr Ausdauersportlerinnen.

Unter [www.lcu.ch](http://www.lcu.ch) im Internet lassen sich noch viele aktuelle und zusätzliche Informationen zum Verein finden.

## Unser Laufgebiet

Unsere Laufkurse finden zum Teil auch auf den ausgeschilderten Strecken des „HELsANA swiss running walking trails“ in Uster statt.



Die HELsANA hat neben Uster noch an weiteren Orten in der Schweiz die Erstellung solcher markierten Laufstrecken finanziert und trägt auch die Kosten für deren Unterhalt. Für diesen ist in Uster der LC Uster verantwortlich. Die Benutzung dieser Strecken ist für alle Läuferinnen und Läufer kostenlos. Dieses Gebiet eignet sich auch ausgezeichnet für die Hausaufgaben, d.h. die Trainings zwischen den einzelnen Kurstagen.

Selbstverständlich kann auf diesen abwechslungsreichen Strecken auch nach Abschluss des Laufkurses weiter an der Ausdauer gearbeitet werden. Ob dies alleine, mit Kolleginnen oder Kollegen geschieht, ist jedem selbst überlassen. Der LC Uster bietet ganzjährig gemeinsame geführte Trainings in verschiedenen Leistungsgruppen an:

- Dienstag 18:30 – 20:00 Uhr Treffpunkt Stadion Buchholz
  - Mittwoch 09:00 – 10:30 Uhr Treffpunkt Parkplatz Buchholz \*\*\*
- \*\*\* Dieses Training ist ausschliesslich für Frauen.

# LC USTER

Leichtathletik-Club Uster



## Jogging- Anfängerkurs 2011

**Beginn 10. Mai 2011**  
**Stadion Buchholz Uster**  
[www.lcu.ch](http://www.lcu.ch)

