

# Weiterbildung

## Lauftraining – Gemeinsam laufen

Einfach die Laufschuhe umschnüren und loslaufen – jederzeit und überall. Was so einfach tönt, bereitet doch vielen Einsteigern Mühe und ist nicht immer ganz einfach.

Laufen als natürliches Antidepressivum. Glückhormone werden ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut. Das Laufen verschafft wie keine andere Sportart schnell Erfolgserlebnisse.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr Lebensqualität anstreben und mit ein paar Tipps die Lauftechnik verbessern wollen. Die Motivation wird erhöht, das Vergnügen noch grösser und somit kann jeder den Einstieg in die Welt des Joggens mühelos schaffen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Herzlich willkommen, sind auch alle Läufer\*innen des Luzerner Stadtlaufs 2026, die an einem gemeinsamen wöchentlichen Training interessiert sind.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Warm-up
- Wöchentliches Lauftraining
- Level: Einsteiger

### Kursziele

- Freude am Laufen
- Gemeinsames Ziel haben
- Bewegung an der frischen Luft
- Mögliches Kursziel « Stadtlauf Luzern »
- Just Do it. Einfach loslegen. Einfach loslaufen.

### Zielgruppe

- Für alle die gerne joggen.

## Rahmenbedingungen Kurs 6\_26

Daten	Ab Donnerstag, 12.3.2026 bis 23.4.2026
Dauer	wöchentlich jeweils donnerstags 16:15 – 17:00 Uhr  Das Lauftraining findet bei jeder Witterung statt.
Wichtig	Bitte allfällige Absenzen möglichst rechtzeitig der KL und der BP melden
Hinweis	Der Stadtlauf Luzern 2026 findet am 25.4.2026 statt.
Verrechnung	nach Richtlinien IG Arbeit, Auskunft bei Jeannette Reinhard-Merlo
Gruppengrösse	Maximal 15 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 15 InteressentInnen werden Wartelisten geführt.
Utensilien	Sportbekleidung, Laufschuhe
Ort/Treffpunkt	IGA Hauptsitz, Unterlachenstrasse 9, Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Weitere Auskünfte erteilt gerne Jeannette Reinhard-Merlo (Administration) jeannette.reinhard@igarbeit.ch / 041 560 13 55
Anmeldung	bis 6.2.2026 mit beigelegtem Anmeldetalon
Abmeldung	Bei Abmeldung nach dem 6.2.2026 werden die vollständigen Kurskosten verrechnet.
Kursabbruch	Bei Kursabbruch werden keine Kosten zurückerstattet.
Kursbestätigung	Für Teilnehmende mit maximal 2 Kursabsenzen.

Kurstitel Lauftraining – Gemeinsam laufen 6\_26

Anmeldung

KursteilnehmerIn

Name / Vorname .....

Adresse .....

Postleitzahl / Ort .....

Telefon .....

Geburtsdatum .....

Relevante Einschränkungen bezüglich Kursbesuch:

Eingeschränkte Sprachkompetenz ☐ Ja ☐ Nein

Lernbehinderung ☐ Ja ☐ Nein

Andere (z.B. Epilepsie, Rollstuhl) ☐ Ja ..... ☐ Nein

Welche Information hat den Ausschlag für die Anmeldung gegeben

Ausschreibung direkt ☐

Website / Print ☐

Infoveranstaltung ☐

Andere ☐ .....

Finanzierung und Kontakt

IV-Rente ☐ Ja ..... ☐ Nein

IV-Leistungen(z.B. Unterstützungsmittel etc.) ☐ Ja ..... ☐ Nein

Eingliederungsmassnahmen IV ☐ Ja ..... ☐ Nein

Wenn ja, Kontakt IV: .....

Geschütztes soziales Unternehmen ☐ Ja ..... ☐ Nein

Wenn ja, Kontakt: .....

Wirtschaftliche Sozialhilfe ☐ Ja ..... ☐ Nein

Wenn ja, Kontakt: .....

Andere ☐ Ja ..... ☐ Nein

Wenn ja, welche: .....

Talon ausfüllen, bis 6.2.2026 senden an

IG Arbeit, BüroService, Kathrin Geiges, Unterlachenstrasse 9, Postfach, 6002 Luzern