

INFORMATIONSBLATT FOLGE 614

LAUFTRAINING | Anfänger & Fortgeschrittene

Das Lauftraining richtet sich an **Anfänger und Fortgeschrittene** und findet im **Schönbrunner Schlosspark** statt.

Auf dem weitläufigen Gelände werden **abwechslungsreiche Strecken** und **verschiedene Trainingsformen** gelaufen: Intervalle, Steigerungsläufe, Hügelläufe, Tabatas ...

Du läufst gerne in der **Gruppe**, trainierst für einen **Lauf** oder möchtest einfach mal **etwas Neues ausprobieren**? Dann bist du hier genau richtig!

Die **wöchentliche Laufgruppe** ist ideal um den inneren Schweinehund zu überwinden und sich regelmäßig **im Freien** zu bewegen.

Trainingsablauf

- Mobilisieren, Einlaufen
- Lauf-ABC (Laufkoordination, Lauftechnikübungen)
- Intervalltraining, Tempolaufvarianten
- Kräftigungsübungen für Läufer
- Auslaufen, Dehnen

Zielgruppe & Intention

- Laufeinsteiger bis fortgeschrittene Läufer, Gesundheits- und Fitnessläufer
- Intensitäten und Distanzen werden an die Teilnehmer angepasst
- Du solltest 15 Minuten (ohne Pause) in einem langsamen Tempo durchlaufen können



Kursziel

- Verbesserung der Grundlagenausdauer und Lauftechnik
- Freude an unterschiedlichen Lauf- und Trainingsformen neben dem Dauerlauf wecken
- Motivation für regelmäßiges Lauftraining

Das Training findet **bei jedem Wetter** statt und es gibt **keine Garderobemöglichkeit**.

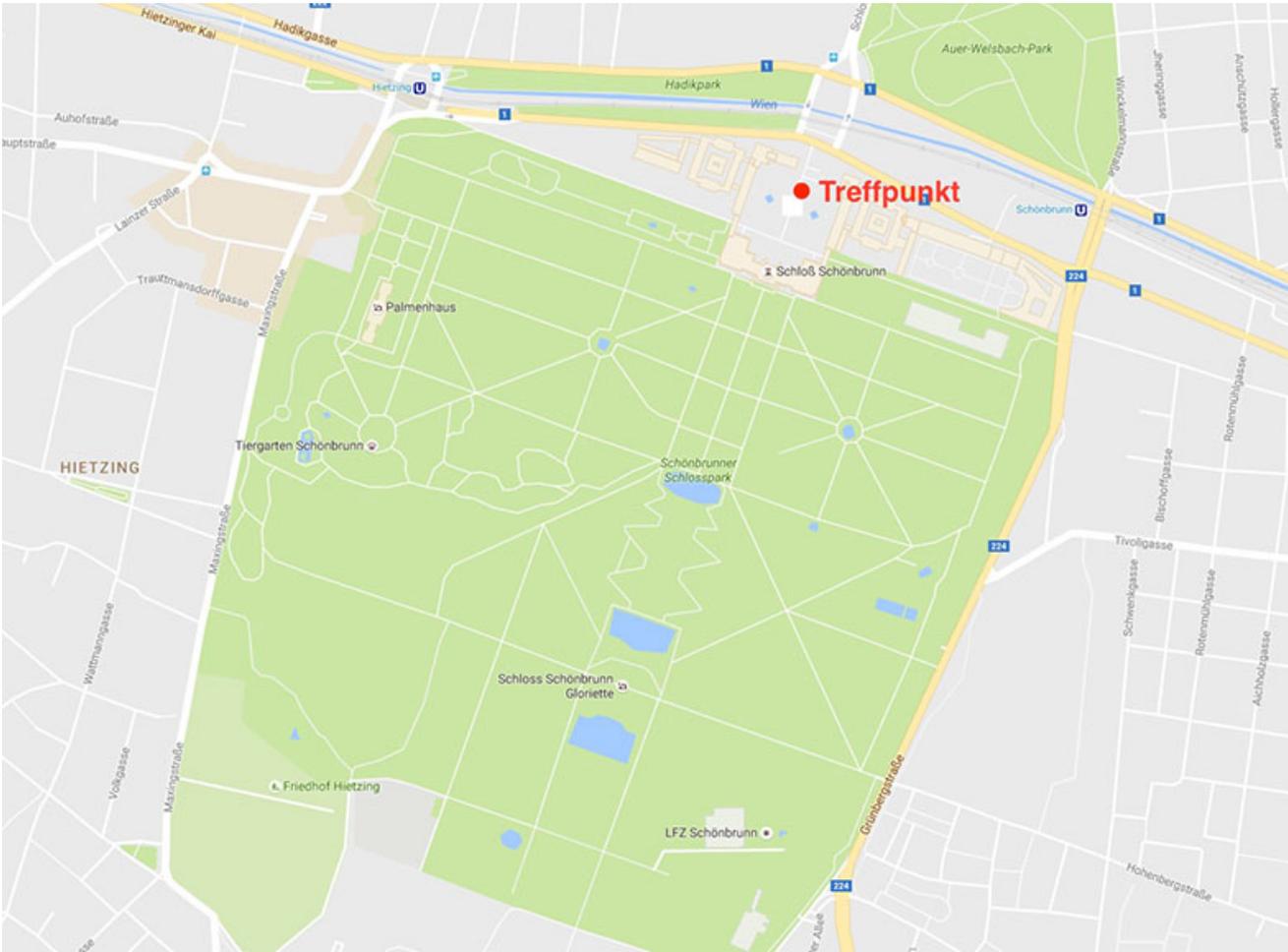
Also am besten gleich in Laufkleidung zum **Treffpunkt** beim **Haupteingang Schloss Schönbrunn** kommen (siehe Plan).

Trinkbrunnen sind vorhanden!

Schnuppertraining in der ersten Einheit jedes Semesters möglich!

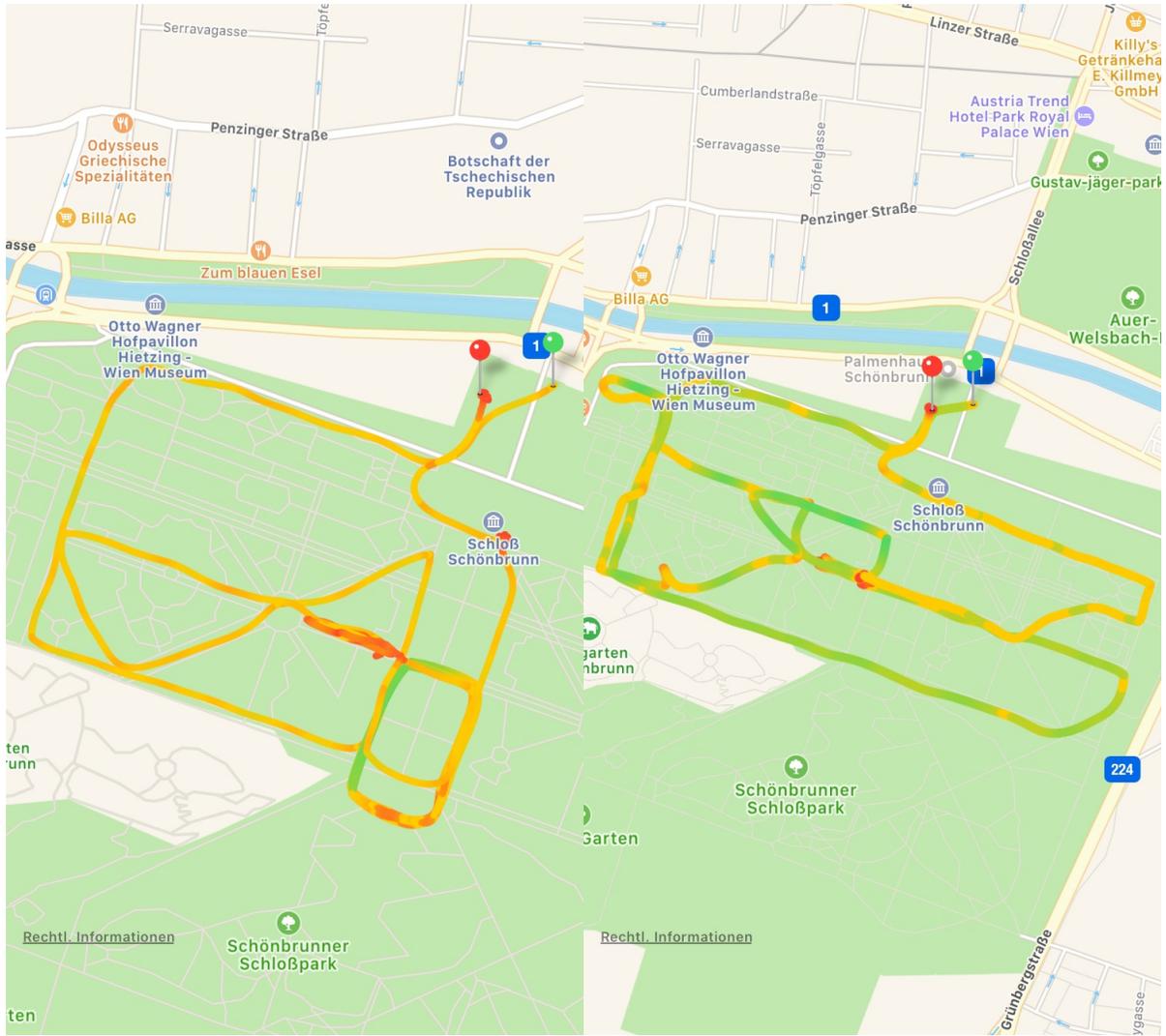
Hier gehts zur Online-Anmeldung: <https://www.usi-wien.at/anmeldung/>

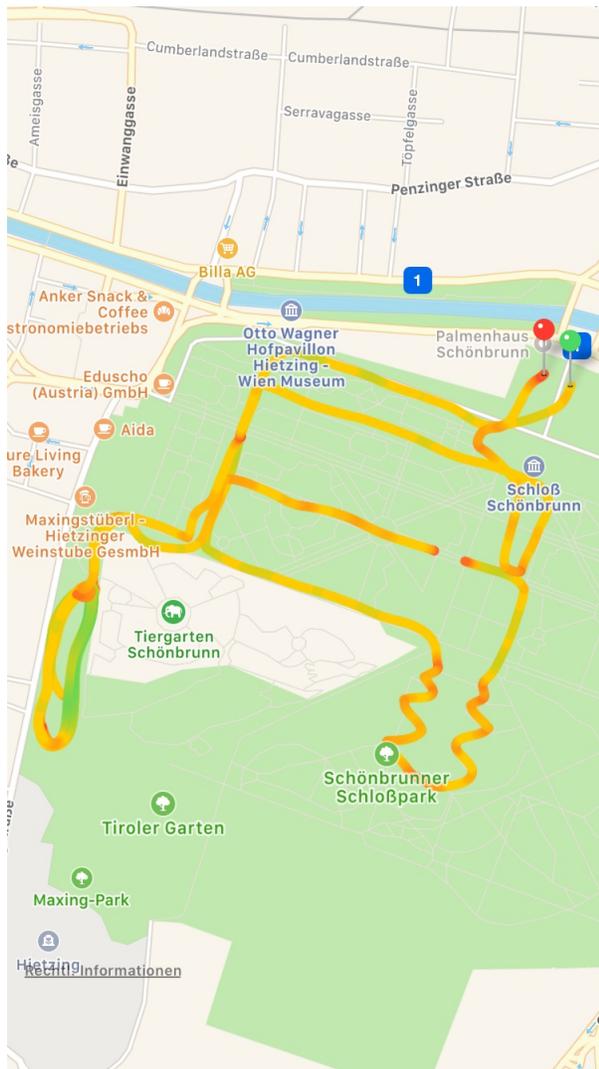
Hast du noch Fragen? Siehe **FAQ** weiter unten!





Hier einige Beispiele der gelaufenen Strecken aus den letzten Trainings (Gesamtstrecke ca. 8-10km pro Training)





FAQ

Kann ich einmal an einer Einheit unverbindlich teilnehmen?

Ja, ein Schnuppertraining ist in der ersten Einheit jedes Semesters möglich.

Der Kurs ist bereits ausgebucht. Kann ich trotzdem noch teilnehmen?

Ja, nach Absprache mit mir in einer der ersten Einheiten kann ich eine Buchung für dich einrichten.

Ist der Kurs für mich als Laufanfänger geeignet?

Grundsätzlich ja. Du solltest aber 15 Minuten (ohne Pause) in einem langsamen Tempo durchlaufen können.

Gibt es eine Garderobemöglichkeit?

Nein, es gibt keine Garderobemöglichkeit und auch keine Garderobekästchen. Bitte direkt in Laufkleidung zum Treffpunkt kommen.

Wann beginnt und endet der Kurs im Semester?

Alle Infos zu Beginn, Ferienzeiten und Ende findest du unter [Semesterdaten](#)

Gibt es Trinkbrunnen?

Ja, Trinkbrunnen sind vorhanden. Im Winter sind die Trinkbrunnen abgesperrt, aber man kann an den Waschbecken der Toilettenanlagen trinken.

Wie melde ich mich für den Kurs an?

Anmeldung ist an den [USI-Kassen](#) (Auf der Schmelz 6a, USZ II, 1150 Wien) oder [Online](#) möglich

Ich bin kein Student mehr. Kann ich mich trotzdem für den Kurs anmelden?

Ja, bei der [Online-Anmeldung](#) die Option "OpenIdP (alle Anderen)" wählen, ein Benutzerkonto anlegen und den weiteren Anweisungen folgen. Erforderlich ist ein gültiger Lichtbildausweis aus dem der akademische Grad hervorgeht. Hilfe zur Anmeldung mittel OpenIdP gibt es [hier](#).