



Aufbau Laufkurs "Von 5 auf 10km"

Sechswöchiger Laufkurs jeweils
donnerstags von 18:15 -19:45h vom
12. September bis 24. Oktober 2019

Willst du deine Ausdauer ausbauen und dein Wissen
rund um ein effektives Lauftraining erweitern? Mit
abwechslungsreichen Trainingsmethoden, Lauftechnik-
und Athletikworkouts wird das Ziel, 10km zu laufen
spielerisch erreicht.
Kursgebühr: 70€

Teilnahmevoraussetzungen:

1. 5km oder 45min am Stück laufen können
2. Zeit für zwei bis drei Lafeinheiten pro Woche

Kursleitung: Ralf Kusterer

Sonstige Informationen

1. Unsere Kursleiter:

Ralf Kusterer, C- Trainer Breitensport, passionierter Trailläufer, Transalpin und 4Trail Finisher
Claudia Gralki, Physiotherapeutin, Sportlehrerin, B- Trainerin Triathlon

2. Anmeldung von allen Kursen (ausgenommen Yoga und Kraulen/Isny) unter www.laufsport-gralki.de oder im Laden. Der Kursplatz ist verbindlich reserviert mit Zahlung der Kursgebühr.

3. Alle Kursteilnehmer können aus unserem Skinfit- Sortiment mit 15 % Rabatt einkaufen.



Kraulkurse Einsteiger und Aufbau

Sechswöchige Kraulkurse in Bodnegg und Isny
Mit viel Spaß und Abwechslung erlernst oder verbesserst
du die Kraultechnik. Im Einsteigerkurs fangen wir bei Null
an, im Fortgeschrittenenkurs solltest du mindestens 50m
am Stück kraulen können.

Bodnegg jeweils freitags von 18. Oktober - 29. November
Einsteiger von 19:00-20:00h

Fortgeschrittene von 20:00-21:00h (mit Videoanalyse)
Kursgebühr: 80€ Einsteiger und 105€ Fortgeschritten

Isny /Überruh donnerstags vom 7. November bis
12. Dezember

Einsteiger 18:30-19:30h

Fortgeschrittene von 19:30-20:30h

Anmeldung für Isny bei der Gesundheitswelt Überruh

Kursleitung: Claudia Gralki

Kurse

Laufen | Trailrunning | Kraulschwimmen

LaufSport
gralki 
Der Lauf- und Ausdauerspezialist
in Wangen



Der Lauf- und Ausdauerspezialist
Skinfit Shop

Bindstraße 64 | 88239 Wangen im Allgäu
Telefon 07522/ 914444 www.laufsport-gralki.de





Einsteiger Laufkurs "Von 0 auf 5km"

Achtwöchiger Laufkurs jeweils
donnerstags von 18:15 -19:45h
Von 4.April -23.Mai 2019

Für alle Laufeinsteiger, die es schaffen möchten,
mehrere Kilometer am Stück laufen zu können. Unter
kompetenter Anleitung wirst du an das Lauftraining
herangeführt. Jeder Teilnehmer erhält ein Kursskript.
Kursgebühr: 90 €. Der Kurs ist als Präventionskurs
zertifiziert und die Kursgebühr wird von den meisten
Krankenkassen übernommen.

Teilnahmevoraussetzungen:

1. Lass dir von deinem Hausarzt "grünes Licht"
geben.
2. Zeit für zwei weitere Laufeinheiten pro Woche

Kursleitung: Ralf Kusterer



Fivefingers Barfuß Laufkurs

Dreiwöchiger Laufkurs jeweils
donnerstags von 18:30-19:30h
Am 6., 13. und 27. Juni 2019

Möchtest du das Laufen neu erleben? Barfuß auf
weichem Waldboden laufen? Deinen Laufstil und
die Laufökonomie verbessern? Dann bist du hier
genau richtig: Unsere praktische Anleitung für das
Joggen mit den Fivefingers Barfußschuhen.
Kursgebühr: 35 €

Teilnahmevoraussetzungen:

1. Eigene Fivefingerschuhe, die mindestens vier
Wochen vor Kursbeginn täglich im Alltag getragen
wurden.
2. Der Kurs ist nicht für Laufeinsteiger geeignet.

Kursleitung: Ralf Kusterer



Trailrunning Kurs

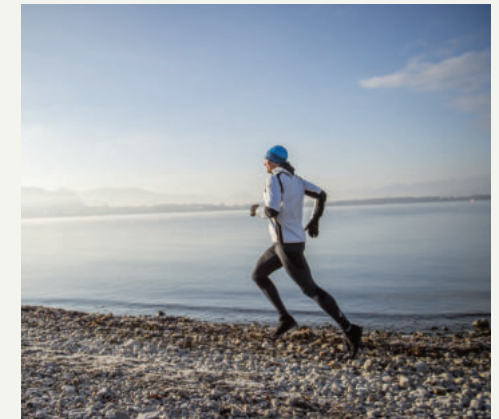
Dreiwöchiger Laufkurs jeweils
donnerstags am 4. und 11. Juli von
18:30-19:30h vor Ort und am Samstag
20.Juli mit einem geführten Traillauf in
den Allgäuer Bergen

Möchtest du ausgetretene Laufpfade verlassen
und neue Facetten des Laufens entdecken?
Laufen inmitten der Natur, bergauf, bergab: Lass
das Laufen zu einem Naturerlebnis werden.
Kursgebühr: 70 €
Die Anfahrt zum Traillauf ist nicht inkludiert.

Teilnahmevoraussetzungen:

1. Der Kurs ist nicht für Laufeinsteiger geeignet.
2. Fitness für einen zweistündigen Lauf

Kursleitung: Ralf Kusterer



Lauftechnik Kurs

Dreiwöchiger Laufkurs jeweils mittwochs
von 18:30 - 19:30h am 19., 26.Juni und
3. Juli

Verbessere deine Lauftechnik und Laufökonomie,
erkenne welche Bewegungsmuster dich abbremsen
oder unnötig orthopädisch belasten.
Bringe Qualität und Abwechslung in dein
Lauftraining mit neuen Impulsen.
Kursgebühr: 35 €

Teilnahmevoraussetzungen:

1. Regelmäßiges Lauftraining
2. Mindestens 45min Laufen am Stück können

Kursleitung: Claudia Gralki



Yoga für Läufer *Vera GLOGER*

Sechswöchiger Yogakurs jeweils mittwochs
von 18:00 - 19:15h von 8.Mai bis 26.Juni

Ein Yogakurs, der speziell auf die Anforderungen von
Läufern zugeschnitten ist.

In Wangen, JUFA Hotel; Kursleitung: Vera Gloger
Anmeldung unter www.vera-gloger.de



Sei dabei bei unserem One Way Trail am 5.Juli

Überraschungstrecke mit kostenlosen Busshuttle und Verpflegung, Testschuh- und Skinfittaktion.
Anmeldung bis Mittwoch 3.7.2019. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

