

LAUFGRUPPE

WERDENBERG-LIECHTENSTEIN

Schülerlauftraining

Das ideale Angebot für alle Kids und Jugendliche, die den Laufsport kennenlernen wollen. Die Freude am Laufen und das gemeinsame Erlebnis mit Gleichgesinnten, steht im Training und Wettkampf im Vordergrund. Der Besuch gemeinsamer Laufevents ist daher fester Bestandteil des Angebots.

Zielgruppe: Kinder ab Schulpflichtalter

Samstags, 10:00 – 11:30 Uhr
Treffpunkt Schulhaus Hof, Gams
Lauftraining für Schüler

Das Training findet von März – November nach Plan statt.



<https://laufgruppe.jimdo.com>

run & walk LAUF-TREFF Buchs SG

Running und Nordic Walking

Der Lauf-Treff Buchs bietet Gelegenheit, mit Gleichgesinnten gemeinsame Touren in der nahen Umgebung zu unternehmen.
Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem gemeinsamen Lauferlebnis und der Geselligkeit. Die Ambitionierteren besuchen gemeinsam verschiedene Laufveranstaltungen in nah und fern.

Zielgruppe: Walker/innen und Läufer/innen ab 14 Jahren

Mittwochs, 18.45 Uhr
Treffpunkt Eingang Turnhalle OZ Flös, Buchs
Laufen / Walken in verschiedenen Stärkeklassen,
ca. 1 Std.

Sonntags, 09:00 Uhr
Treffpunkt Scuola Vivante, Buchs
Langer Lauf, mind. 1,5 Std.



www.lauf-treff.ch

Turnverein Schaan

Running - Sprint - Sprung

Die Trainingsgruppe des TV Schaan-Leichtathletik fördert zusammen mit weiteren Leichtathletikvereinen den ambitionierten Laufsport auf der Bahn.
Spezifisches und zielorientiertes Training in allen Bereichen inklusive Wettkampfplanung und Betreuung.

Zielgruppe: Läufer/innen ab 12 Jahren

Montags, 17:30 – 18:45/19:00 Uhr
Treffpunkt Sportplatz Rheinwiese, Schaan
Lauftraining – Ausdauermethoden – Sprint/Sprung
Dienstags, 18:30 – 19:45/20:00 Uhr
Treffpunkt Sportplatz Rheinwiese, Schaan
Lauftraining – Intervalle – Sprint/Sprung

Samstags, 09:45 – 11:00/11:15 Uhr
Treffpunkt Sportplatz Rheinwiese, Schaan
Individuelles Training



www.tvschaan.li/la-infos/

PARTNER

Runners Physiotherapie und Massage

Michiel Twiss – Physiotherapeut – info@twiss-therapie.ch
www.twiss-therapie.ch

Melanie Twiss – Masseurin – info@twiss-therapie.ch
www.twiss-therapie.ch

Kim Baner – Physiotherapeutin – info@kimbaner.com
www.kimbaner.com

Roland Müller – Physiotherapeut – info@inform-plus.ch
www.inform-plus.ch

Runners Rehab und Laufcoaching

Lea Tauern – esa Runningleiterin
lea.tauern@hotmail.com

Michiel Twiss – Physiotherapie mit
AlterG Anti-Schwerkraft Laufband
www.twiss-therapie.ch – info@twiss-therapie.ch

Melanie Twiss – Instruktorin in Cellgym IHHT-Methode
(simuliertes Höherentraining)
www.twiss-therapie.ch – info@twiss-therapie.ch

Kim Baner – Physiotherapie mit Running Therapie
www.kimbaner.com – info@kimbaner.com

Runners Ausrüstung

Sprecher-Sport – Schuhe-Bekleidung
info@sportsprecher.ch – www.sportsprecher.ch

Skinfit – Bekleidung – skinfit.eschen@skinfit.li
www.skinfit.ch

Sponser – sport food – michele_p@outlook.com
www.sponser.ch

TRAINING

Schüler und Jugendliche

Altersgerechtes Lauftraining

Kinder ab Schulpflichtalter

Mit oder ohne Wettkampfabitionen
hug.an@bluewin.ch

Hobbyläufer - Walking

Einsteiger – Läufer ohne Wettkampfabitionen

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Läufer ohne Wettkampfabitionen, Nordic Walker

run@lauf-treff.ch

walk@lauf-treff.ch

Ambitionierte

Bahn - lizenzierte swiss-athletics

Läufer mit Wettkampfabitionen

Sprint – Mittelstrecken – Strasse bis 10km

glaimo@bluewin.ch

Strasse – Berg - Langstrecken

(Laufftreff-Buchs)

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Läufer mit Wettkampfabitionen

run@lauf-treff.ch

Profitiere als Vereinsmitglied oder

mit der Runningcard von den

Lauftrainings und den Partnerangeboten

Anfragen und Infos

Melanie Twiss

info@twiss-therapie.ch

Laufen in der Region

Werdenberg - Liechtenstein

Alle Angebote der

aktiven Trainingsgruppen

auf einen Blick

run & walk
LAUF-TREFF
Buchs SG

LAUFGRUPPE

WERDENBERG-LIECHTENSTEIN

Turnverein
Schaan

Alles was es zum Laufen braucht!