

## Mit der LGD von 0 auf 5 in acht Wochen

Laufkurs für Anfänger: Wir bringen Dich in acht Wochen zum langsamen Dauerlauf über 5 km.

Leitung und Beratung durch Experten und erfahrene Läuferinnen und Läufer inkl. Tipps zu:

- Lauftechnik
- Stretching
- Kräftigungsübungen

Jeden Mittwoch vom 24. April bis 12. Juni 2019 um 18:15 Uhr im Eingang der Oberstufe Wasseramt Ost, Schöllerstrasse 1, 4552 Derendingen

Möchtest Du Dein Erreichtes umsetzen? Du bekommst einen Gratisstart für den Derendinger Abendlauf am 19. Juni 2019 über 5 km.

Anmeldung und Informationen zum Aufbaukurs unter:  
**[www.lgd.ch](http://www.lgd.ch)**

Motivation: Laufen fördert Deine Gesundheit in jedem Alter, sorgt für Dein körperliches und seelisches Wohlbefinden, stärkt Dein Immunsystem und hilft Dir ausgeglichen zu sein!