



## Laufkurs „Von 0 auf 5“

Hast Du Lust auf eine neue Herausforderung und möchtest gleichzeitig Deinem Körper etwas Gutes tun? Hast Du einen Wiedereinstieg vor und wärst froh um Unterstützung? Dann haben wir genau das Richtige für Dich!


**Dein Ziel**     ʘ Mit uns schaffst Du es, in 8 Wochen eine Strecke von 5 km zu laufen. ʘ



**Organisation**     Leitung & Beratung durch ausgebildete, erfahrene Läuferinnen und Läufer

**Kursinhalt**     ʘ Warm-up und Cool-down  
ʘ Lauftechnik („richtiges“ Laufen kann man lernen)  
ʘ Stretching (eine korrekte Ausführung ist das A und O)  
ʘ Kräftigungsübungen (wichtig ist ein gut funktionierendes „Fahrgestell“)  
ʘ Tipps für eine Laufschuhberatung  
ʘ Deine Ziele


**Kursdauer**     24. April bis 12. Juni 2019

**Treffpunkt**     Mittwochs um 18:15 Uhr, am Eingang der Oberstufe Wasseramt Ost,  
Schöllerstrasse 1, 4552 Derendingen 

**Kosten**     Ein kleiner Beitrag zur Deckung unserer Kosten: 30 CHF

**Gut zu wissen**     ʘ Der Kurs findet bei jeder Witterung statt  
ʘ Komm bitte in Sportkleidung und in Laufschuhen  
ʘ Duschen und Parkplätze sind vorhanden



Wenn Du Deine Leistung messen möchtest, bekommst Du einen **Gratisstart für den Derendinger Abendlauf** am 19. Juni 2019 über 5 km. 

**Anmeldung**     per E-Mail an [praesident@lgd.ch](mailto:praesident@lgd.ch)  
(bitte Name, Vorname und Geburtsdatum angeben)