



Laufkurs „5plus“


Du kannst 5 km am Stück laufen und möchtest Deine Leistung gerne verbessern? Wir bieten Dir den folgenden Aufbaukurs an:

Dein Ziel ☛ Mit uns schaffst Du es, Deine Leistung von 5 km in 10 Wochen auf bis zu 10 km zu steigern. ☛

Organisation Leitung & Beratung durch ausgebildete, erfahrene Läuferinnen und Läufer

Kursinhalt ☛ Warm-up
☛ Lauftechnik
☛ Powertraining (beinhaltet Intervalle, Tempo- und Steigerungsläufe)
☛ Übungen zu Kraft, Gleichgewicht und Koordination
☛ Cool-down (Stretching)

Kursdauer 14. August bis 23. Oktober 2019 (25. September 2019 fällt aus)

Treffpunkt mittwochs um 18:30 Uhr, in der Oberstufe Wasseramt Ost, Schöllerstrasse 1, 4552 Derendingen 

Kosten 30 CHF

Gut zu wissen ☛ die Trainings finden bei jeder Witterung statt
☛ komm bitte in Sportkleidung und in Laufschuhen
☛ Duschen und Parkplätze sind vorhanden
☛ mehrere Lauftrainings pro Woche ermöglichen einen schnelleren Trainingsfortschritt

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