



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 8 Abende, Beginn voraussichtlich im Herbst 2020

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

Kosten Ein kleiner Beitrag zur Deckung unserer Kosten: 40 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

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

LET'S RUN TOGETHER!


Läufergruppe 
Derendingen