



Lauf- und Walkingkurs „Von 0 auf 5“

Hast Du Lust auf eine neue Herausforderung, die Komfortzone zu verlassen und möchtest gleichzeitig Deinem Körper etwas Gutes tun? Unser Lauf- und Walkingkurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger und an alle, die einen Wiedereinstieg in den Sport planen. Wir begleiten Dich und helfen Dir, in 8 Wochen eine Strecke von 5 km zurückzulegen.

Dein Ziel Mit uns schaffst Du es, in 8 Wochen eine Strecke von 5 km am Stück zu laufen oder zu walken

Organisation Leitung und Beratung durch ausgebildete, erfahrene Läuferinnen und Läufer sowie Walkerinnen und Walker

Kursinhalt Warm-up und Cool-down
Lauftechnik/Walkingtechnik
Stretching und Kräftigung des Bewegungsapparats
Tipps

Kursbeginn Mittwoch, 27. April 2022

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 Der Kurs findet bei jeder Witterung statt
Parkplätze sind vorhanden

Wenn Du Deine Leistung messen möchtest, bekommst Du einen **Gratisstart für unser neues Sportereignis am Mittwoch, 15. Juni 2022**, das in diesem Jahr in Kooperation mit der 1881 Kantine auf dem Attisholz-Areal stattfinden wird. Mehr Infos später.

Anmeldung per E-Mail an: kurs@lgd.ch
(bitte Name, Vorname, Geburtsdatum und Mobilnummer angeben, sowie ob Du laufen oder walken möchtest)