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, 26. April 2023
Treffpunkt	Mittwochs um 18:30 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, Garderobe, Dusche, Wertsachendepot - alles vorhanden
Anmeldung	per E-Mail an: kurs@lgd.ch (bitte Name, Vorname, Geburtsdatum und Mobilnummer angeben, sowie ob du laufen oder walken möchtest)

LET'S RUN TOGETHER!

Läufergruppe Derendingen