



Lauf- und Walkingkurs „Von 0 auf 5“ 2026

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 am Stück zurückzulegen.

- Dein Ziel** Mit uns schaffst du es, in 8 Wochen eine Strecke von 5 km am Stück zu laufen resp. 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, 22. April 2026
- Treffpunkt** Jeweils mittwochs 18:30 Uhr, am Eingang der Oberstufe Wasseramt Ost, Schöllerstrasse 1, 4552 Derendingen
- Kursdaten** 22.04./29.04./06.05./13.05./20.05./27.05./03.06./10.06.
- 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@lqd.ch
mit Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum und Mobilnummer