

Laufkurs für Ein- und Wiedereinsteiger

Du wolltest schon immer einmal mit Joggen beginnen?
Dann ist jetzt der richtige Moment!

Die LSG Olten organisiert vom April bis Mai an acht Dienstagabenden einen Laufkurs für Ein- und Wiedereinsteiger. Nutze dieses Angebot und melde dich noch heute an.

KURSIINHALT:

- 8 Lauftrainings jeweils am Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr
- Korrekte und gesunde Lauftechnik erlernen
- Ausdauer und Fitness kontinuierlich aufbauen
- Laufdauer und Lauftempo Schritt für Schritt steigern
- Motivation und Spaß in der Gruppe erleben
- Auf Wunsch gemeinsame Teilnahme an einer Laufveranstaltung

Kursdaten: Dienstag, 09.04. – 28.05.2019, bei jedem Wetter

Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Wo: Waldhütte, Härkingen (Parkplätze vorhanden)

Leitung: Anita Werner erfahrene Läuferin / technische Leiterin der LSGO esa - / Swiss Athletik Running Leiterin

Kosten: Fr. 40.—für alle acht Kursabende (am 1. Kursabend zu bezahlen)

Anmeldeschluss: Ende März 2019 per Mail, anitawerner@bluewin.ch

Auskunft: Anita Werner, Tel. 079 632 67 44, anitawerner@bluewin.ch

Versicherung ist Sache des Teilnehmers

