

## Laufkurs für Ein- und Wiedereinsteiger

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

Die LSG Olten organisiert im August und September an sechs Dienstagabenden einen Laufkurs für Ein- und Wiedereinsteiger. Nutze dieses Angebot und melde dich noch heute an.

### KURSIINHALT:

- 6 Lauftrainings jeweils am Dienstag, 18.45 – ca. 20.00 Uhr
- Gemeinsames Warm-up
- Korrekte und gesunde Lauftechnik erlernen
- Ausdauer und Fitness kontinuierlich aufbauen
- Laufdauer und Lauftempo Schritt für Schritt steigern
- Motivation und Spaß in der Gruppe erleben

<b>Kursdaten:</b>	Dienstag, 17.08.- 21.09.2021, bei jedem Wetter
<b>Zeit:</b>	18.45 – ca. 20.00 Uhr
<b>Wo:</b>	Härkingen, Wolfwilerweg, Waldhütte (Parkplätze vorhanden)
<b>Leitung:</b>	Anita Werner und ein Team von erfahrenen Läufer*innen
<b>Kosten:</b>	Fr. 60.-- für alle sechs Kursabende inkl. Startplatz am Chlauslauf vom 04.12.2021 (am 1. Kursabend zu bezahlen)
<b>Anmeldung:</b>	Bis am 14. August per Mail an <a href="mailto:anitawerner@bluewin.ch">anitawerner@bluewin.ch</a>
<b>Auskunft:</b>	Anita Werner, 079 632 67 44 (techn. Leiterin LSG Olten) Christian + Monika Bosshart, 079 268 67 94 / 079 582 11 70 (Co-Präsidenten LSG Olten)

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

