



## LAUFKURS 2019

### FIT durch den Frühling – TOP in den Sommer!

Der LSC Wil führt ein weiteres Mal einen Laufkurs durch. Laufeinsteiger sind nach dem Kurs in der Lage, in einem langsamen Tempo 45 – 60 Minuten zu joggen. Fortgeschrittene können in einem angemessenen Tempo 60 Minuten und länger joggen!

<b>Voraussetzung</b>	Sie können bei Kursstart 15 Minuten langsam joggen. Wenn Sie heute mit dem Training beginnen, sind Sie bei Kursstart bereit!
<b>Dauer</b>	<b>8 Mittwochabende à 1 ½ Stunden</b> <b>17. April – 26. Juni 2019</b> Diese Trainings werden ohne Leistungsdruck in verschiedenen Leistungsgruppen durchgeführt. Sie erfahren erste Lauferlebnisse und erhalten viele wichtige Infos über das Laufen.
<b>Treffpunkt</b>	Eingang Sporthalle Lindenhof, Wil Garderobe steht zur Verfügung
<b>Zeit</b>	19.00 Uhr
<b>Daten</b>	17.4., 24.4.*, 8.5., 15.5., 22.5., 5.6., 19.6., 26.6.
<b>Kosten</b>	Fr. 100.-- (bitte am 1. Kursabend bar bezahlen)
<b>Anmeldung</b>	antoINETTE.kraehemann@gmail.com

\*inkl. Fragestunde mit Sportarzt Dr. Thomas Lüthi