

LAUFKURS 2020

„Einstieg leicht gemacht“



*Du möchtest mit dem Laufsport beginnen
oder hast die Laufiebe bereits entdeckt?
Dann bist du bei uns genau richtig!*



Verschoben
Start nach den Sommerferien

Wir vermitteln dir die Grundlagen zum Laufsport. Du erhältst wertvolle Informationen von der Bekleidung bis zu deinem persönlichen Laufstil (inkl. Videoanalyse). Wir bringen dir die Laufschiule näher und zeigen dir diverse Übungen welche deine Kraft, Stabilität und Ausdauer verbessern. Du lernst verschiedene Laufarten kennen.

Zudem wird Mitte des Kurses ein Sportarzt ein Referat zu den Themen Sportverletzungen und Ernährung halten.

- Voraussetzung:** Du kannst bei Kursstart 15 Minuten ohne Pause joggen
- Kursdaten:** 22. April – 17. Juni 2020 (8 Kursabende)
- Treffpunkt:** Jeweils am Mittwoch um 19.00 Uhr
beim Eingang der Sporthalle Lindenhof in Wil
- Trainingszeiten:** Jeden Mittwoch von 19.00 - ca. 20.30 Uhr
- Kosten:** Total Fr. 100.-
- Kursleiter:** Fredy Pfister, Patricia Münch, Karin Keller
Melde dich gleich bei pfister.f@bluewin.ch an und sichere dir deinen Platz!
- Anmeldeschluss:** **15. April 2020**