

EINLADUNG

Einsteigerkurs

«**Laufen**
leicht gemacht!»

10-teiliger Joggingkurs

SWISS
Lauftreff
LAUFEN WALKING



Kursort/-leitung



Cham

ab Mi 04.04. / 18.45 Uhr

Parkplatz Sportanlage
Röhrliberg

Priska Arnold
Liselotte Vetter
Pi Gemperli

079 481 77 40

cha-ek@swisslaufftreff.ch

Erste Schritte in die wunderbare Welt des Laufsports (Joggen) wagen – unter fachkundiger Leitung!

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die mehr Lebensqualität anstreben und das **Laufen** von Grund auf in Theorie und Praxis erlernen möchten.

Übergewicht, Alter, Rauchen, Unsportlichkeit sind keine Hindernisse! Aufbau erfolgt langsam und wird auf die individuellen Bedürfnisse angepasst. Es ist nie zu spät, mit Laufen und Bewegung anzufangen! Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Kursziele

- Die/Der Teilnehmende ist über alles Wichtige rund ums Laufen informiert
- kann am 10. Kursabend mind. 20–30 Minuten ohne Überanstrengung am Stück laufen
- kennt gelenkschonendes Laufen, hat Freude am Laufen
- nimmt anschliessend am SwissLaufftreff teil

Kursinhalt

Ein Kurs in Theorie und Praxis – mit folgenden Hauptthemen:
Einlaufen, Dehnen, Kräftigung, Laufschiule, Körperhaltung, Laufstil

Evtl. ergänzende Themen wie Ausrüstung, mentales Training, Sportverletzungen, Ernährung, Herzfrequenz, usw.

Allgemeine Infos

- www.swisslaufftreff.ch, info@swisslaufftreff.ch, Tel. 041 211 12 34
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
- Bequeme und lockere Bekleidung/Laufschuhe
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. (Berücksichtigung nach Anmeldeeingang)

Jetzt anmelden!

(spätestens bis 26. März 2018 / wird bestätigt)

Mittels Online-Formular unter www.swisslaufftreff.ch

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt!

Liebe Einsteigerinnen, liebe Einsteiger

Bereits zum fünften Mal bietet der SwissLaufftreff einen Einsteigerkurs für alle an, die Laufen von Grund auf kennen lernen möchten. An 11 Standorten wirst du unter fachkundiger Leitung – ohne Leistungsdruck – in die Welt des Laufens eingeführt. Nutze die Chance und zögere nicht! Erfülle dir den Wunsch und melde dich heute noch an. Wir heissen dich herzlich willkommen.

Für den SwissLaufftreff

Stefan

Stefan Studer (Gesamtleiter)
und Team

Partner

