



## Laufen - 10teiliger Einsteigerkurs

Erste Schritte in die wunderbare Welt des Laufsports wagen - unter fachkundiger Leitung!

### Zielgruppe

Dieser Einsteigerkurs richtet sich an absolute Laufanfänger, die das Laufen (Joggen) von Grund auf in Theorie und Praxis erlernen möchten.

### Kursinhalt

Der Kurs ist sehr vielfältig in Theorie und Praxis aufgebaut und beinhaltet Themen wie: Ein-/Auslaufen, Lauftechnik, Atmung, Stabilisations- und Kräftigungsübungen, Dehnen usw.

Nach dem 10-tägigen Kurs bist du in der Lage, 30 Minuten am Stück zu laufen.

### Kursleitung

Der Kurs wird von Lisbeth Palli und René Naef geleitet.

Auskunft: Lisbeth Palli  
079 574 61 52  
lisbeth.palli@bluewin.ch

### Kursbeginn/Kursort

Mittwoch, 5. April 2023, 19.00 Uhr  
Schulhaus Ballwil

### Kursdaten

5./12./19./26. April 2023  
3./10./17./24./31. Mai 2023  
7. Juni 2023

### Kosten

Die Kurskosten für 10 Lektionen à ca. 1 h betragen Fr. 100.00.

### Anmeldung und weitere Informationen

[www.swisslaufftreff.ch/seminare-kurse](http://www.swisslaufftreff.ch/seminare-kurse)  
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt!

Wir freuen uns auf viele begeisterte und motivierte Laufeinsteigerinnen und Laufeinsteiger.

### SwissLaufftreff-Team Ballwil

